



談談痛風的成因與療法

三藩市凱薩醫療機構內科部 —

風濕病專科

(1) 什麼是痛風？

關節炎的種類很多，痛風是其中的一種。它能引致關節痛及腫脹，是最常見的一種關節炎。每一百個人就有一至兩個受痛風影響。

痛風的成因是由於體內尿酸的積聚而引致。而尿酸這體內廢物是由我們所吃的蛋白質分解而產生的。尿酸通常是由腎臟清除及經尿液排出體外。

(2) 誰會患上痛風？

20歲以下的年青人很少患痛風；但是50歲以下的年輕男士，痛風是最常見的關節炎。雖然年輕的男士患痛風比女士較為普遍，但60歲以上的男女患痛風的比例是相同的。

家族有痛風病歷的人士，患痛風的機會亦很高。因此，如您的父母曾患痛風，您患痛風的可能性亦較大。

有時人們因服用某些藥物（例如亞斯匹靈，某種降壓藥，如 hydrochlorothiazide），健康問題（腎病），飲食因素（吃高蛋白質的食物，或飲過量

的酒）而引致痛風。

(3) 怎樣才知道患上痛風？

痛風通常引致陣發性關節炎發作，令關節劇痛及腫脹，斷續地可為期一至七天。初期通常會影響腳部，足踝，膝蓋等部位，並且每次只發生在一個關節或部位。久而久之，發作愈來愈頻密，受影響的關節愈來愈多，並擴散到手部，手腕，及手肘等部位。如痛風持續多年，更可能每天都會關節痛及腫脹，引致關節變形，皮膚或肌腱出現無痛的小結，甚至形成腎結石等症狀。

(4) 怎樣治療痛風？

目前有幾種治療痛風的方法。最好將其中一些療法綜合使用。如病者患有嚴重的關節變形，關節炎經常發作，患腎結石，或因嚴重痛風出現皮膚腫塊，我們經常會建議患者終生每天服用藥物以控制或治愈該等痛風症狀。

注意飲食：這是最佳初用的處理方法。由於痛風是因體內尿酸的積聚而引起，因此，必須少吃蛋白質食物以防止尿酸廢物在體內積聚。為期一至七天或以上的長期禁食是徒勞的，因為身體會轉而消化體內的肌肉蛋白質而引發痛風。最好還是少吃動物（如家禽，海鮮，家畜等），少用調味汁，醬油及肉汁。有些患痛風較輕的患者使用這種方法治療是有效的。

使用非類固醇抗炎藥 Non-steroidal anti-inflammatory drugs：這些藥物在痛風發作後對消除腫痛很有效。但只可偶爾使用，不宜長期使用。此類常用的藥物包括 indomethacin, ibuprofen (Motrin, Advil), naproxen (Aleve)。如須服用此類藥物，請詢問您的醫生或藥劑師。長期服用此類藥物可能引致胃出血，腎臟衰弱，高血壓加劇，或心臟病加深等狀況。

談談痛風的成因與療法

三藩市凱薩醫療機構內科部 – 風濕病專科

使用colchicine藥物：對於患較嚴重痛風的患者而言，此藥對防止痛風的發作特別有效。可以約在一年時間每天服用。若要治愈痛風症，此藥則不宜長期服用，因為它不能清除所有積聚於體內的尿酸廢物。

使用allopurinol 及benemid 藥物：
這些藥物對清除體內多餘的尿酸廢物很有效。這是一種終生服用的療法。患者必須每天服用以清除體內多餘的尿酸。這些藥物的效果很好，可以“治好”痛風症狀。使用這些藥物，有些腫脹，變形，及皮膚腫塊小結等症狀亦會隨之而消失。

(5) 如患上痛風怎辦？
如您患上痛風或懷疑患有痛風的症狀時，請與您的醫生商量。醫生會做一些測試以確定您是否患上痛風或其他類型的關節炎。更為您的明確症狀建議最佳療法，及幫助您選用正確的藥物。

本文撰寫人鄭信強醫生 Dr. Jeffrey Fong 是三藩市凱薩醫療中心風濕病專科醫生。