

痛風的原因、症狀及有關治療方法

鄧永長 (Charles Deng)



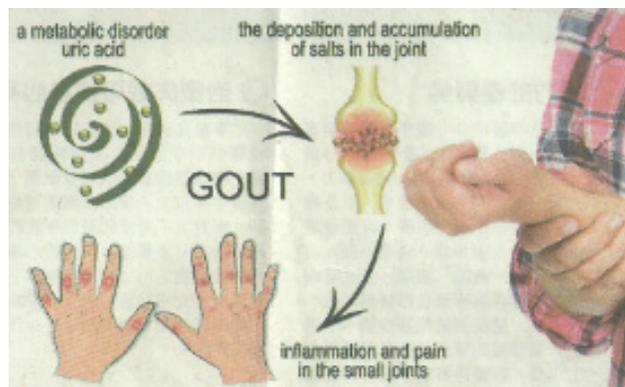
經常聽到患者說：“不痛像沒病，痛起來卻要命”。這就是被大家稱為“富貴病”、“帝王病”的痛風症狀。病患的關節紅腫發熱，持續數天后，症狀會消失。但多數病患會再度發作。長年下來，痛風發作會愈來愈頻繁，其中男性病患的比例更佔大多數。

痛風的緣由，在很大程度上與豐沛的飲食以及不良的生活習慣相關聯。隨著經濟發展和生活水準的提高，痛風正在追逐和困擾著現代人，影響著中、老年人的生活。目前，痛風的發病率不但有繼續攀升的趨勢，而且痛風患者發病的年齡，尤其男性患者，日趨年輕化。本文向大家比較詳細地列舉和闡述痛風的原因、症狀及有關治療方法。

痛風的原因

你是否知道關於高尿酸血症的狀況？高尿酸血症涉及到病患血清的高濃度尿酸值。對於大多數正常人來講，其食物和體內細胞中的核酸，在新陳代謝和合成分解的過程中，經嘌呤 (Purine) 代謝後產生其代謝產物——尿酸 (Uric Acid)。尿酸通常會通過人體腎臟過濾並以尿液排出體外。可是，體內過量的尿酸，會在病患的關節或其他部位沉積成一些固體結晶物，我們稱之為“痛風” (Gout)。病患血液中的尿酸濃度愈高，尿酸在體內持續時間愈長，病患發生痛風的機率也愈大。

痛風就是一組與遺傳相關的患者體內嘌呤代謝異常的疾病，其臨床特點是高尿酸血症及由此引發的痛風性關節炎、痛風結石和腎臟病變。很多原因都會導致患者血液中的尿酸濃度增加，而腎功能缺陷是大多數的普通原因之一。這是因為患者的腎臟不能及時地發揮其功能，使腎臟排泄尿酸出現障礙。導致患者血液中的尿酸濃度增加的其他相關因素是包括患者攝取富含嘌呤的食物、攝取過量的酒精、患者患有糖尿病、體重過重或者服用某些利尿的藥物。



痛風就是一組與遺傳相關的患者體內嘌呤代謝異常的疾病。

此外，高尿酸血症其本身就是由於患者存在不好的遺傳 (Poor Genetics)、患者服用免疫抑制的藥物 (Immunosuppressive Medication) 或煙酸補充劑 (Niacin)、患者患有甲狀腺功能減退症

(Hypothyroidism)、肥胖症 (Obesity) 或銀屑症 (Psoriasis) 等狀況。對於高尿酸血症而言，其最嚴重的後遺症是腫瘤溶解綜合症 (Tumor Lysis Syndrome)，它從細胞迅速釋放至血液中，通常形成惡性腫瘤。

痛風的症狀

痛風患者具有許多與其相關聯的症狀，其中包括在患者的腳趾、腳踝、足背、手肘、手腕、手指或膝關節處出現紅腫疼痛，有時患者在睡夢中被痛醒，尤以大腳趾最為常見。患者可能會出現嚴重的關節疼痛、腫脹、僵硬或變形，其關節難以彎曲或伸直。在最初幾天裏，該疼痛通常十分劇烈，並維持數周。在足夠的時間裏，該疼痛會從患者最初的關節延伸到其他的關節，進而周圍的軟組織和骨質都受到不同程度的功能障礙，慢慢形成像結石一樣的“痛風結節”。此時，患者的病情如果不加以控制，可能會出現腎結石 (Renal Stone) 或者不可逆轉的腎功能衰竭 (Renal Failure)。



痛風的症狀是在患者的腳趾、腳踝、足背、手肘、手腕、手指或膝關節處出現紅腫疼痛。

痛風的治療方法

痛風患者的治療包括藥物治療和控制飲食相結合，並有效地改變其生活方式以及輔以一些家庭治療的方法。

(1) 藥物治療：

治療急性痛風症的患者可以服用的藥物有：秋水仙素 (Colchicine) 和非類固醇類消炎止痛藥 (NSAID)，如布洛芬 (Ibuprofen) 和萘普生 (Naproxen)。這些藥物都是治療急性痛風的特效藥，能夠有效地控制病患尿酸引起的炎症反應，並迅速緩解其疼痛，使有關關節或部位的活動恢復正常。

治療慢性痛風症的患者可以服用的藥物有：別嘌呤醇 (Allopurinol) 和丙磺舒 (Probenecid)。這些藥物可以抑制病患尿酸的合成，並幫助病患排泄尿酸以及平衡其血液內的尿酸水準。

服用急性痛風症的藥物，患者一般都會引起胃部不適。因此，患者最好將該藥物放在飯後或與制酸劑胃藥一起服用。對於急性痛風症的患者，通常只需要服藥一段時間，便可停止服藥；而對於慢性痛風症的患者，則需要長期服藥，除非得到臨床醫生指示，一般不宜擅自停止服藥。

(2) 家庭輔助治療：

家庭輔助治療痛風，有利於緩解患者的病情。這裏，主要介紹兩種家庭輔助治療痛風的方法。

其一是蘋果醋 (Apple Cider Vinegar)。蘋果醋對於痛風患者或高尿酸血症患者都十分理想。一些人可能以為酸性的蘋果醋只是進行簡單的酸鹼中和反應而已，其實不然。蘋果醋可以幫助患者體液轉向鹼性並恢復該體液的酸性平衡。蘋果醋可以淨化患者的體液，並有助於沖洗其代謝產物和分解尿酸結晶，使尿酸更容易排出體外。此外，蘋果醋還具有抗氧化性和抗消炎性，可以幫助患者減少和修覆由痛風造成的損傷。

這裏需要指出的是，建議患者獲取“醋母”是最佳的選擇，也就是挑選原裝的蘋果醋（如圖所示）。蘋果醋是含有部分生命重要成份的一種渾濁的液體。鑒於這個原因，未加工和未經巴氏滅菌（未經低溫消毒）的有機蘋果醋，其效果更佳。該方法開始患者可以將一茶匙蘋果醋添加至一杯水中飲用，也可以將蘋果醋添加至兩茶匙。但添加過多的蘋果醋，將會影響患者體內的其他代謝。患者最好每天飲用兩至三次該蘋果醋水溶液，直至其高濃度尿酸或痛風得以解決。



建議痛風患者需要挑選原裝的蘋果醋。

其二是檸檬水。檸檬汁也很容易緩解痛風患者的病情。最理想的方法是患者將新鮮榨取的檸檬汁添加至溫水中（如圖所示）。患者每天早晨飲用該檸檬水，以確保在其胃排空的情況下，會收到更好的效果。患者可以持續飲用該檸檬水達數周。



痛風患者將新鮮榨取的檸檬汁添加至溫水中。

(3) 改變生活方式：

在藥物治療和家庭輔助治療的基礎上，痛風患者需要切實地改變其生活方式以管控其病情。這裏，主要包括以下五個方面：

1. 痛風患者應避免攝入富含嘌呤的食物。嘌呤是合成尿酸的“催化劑”，減少嘌呤可以有效地抑制尿酸的生成。富含嘌呤的食物包括紅肉、牛肉、火雞、動物內臟、沙丁魚、白帶魚、鮭魚、發芽豆、豆苗、黃豆、黃豆芽、乾貝、蘆筍、紫菜、香菇以及肉汁、濃肉湯（汁）、火鍋湯、雞精、啤酒等。



痛風患者應避免攝入富含嘌呤的食物。

2. 痛風患者應補充足夠的水份，尤其需要主動多喝水，不要等到口渴了才喝水。痛風患者每天的飲水量應在 2000 毫升以上，以促進排泄其體內的尿酸。建議痛風患者飲用偏鹼性水（如碳酸氫鈉蘇打水）

為佳，或者飲用燒開的白開水，不宜飲用純淨水和含糖飲料。

3. 痛風患者應避免過度疲勞、緊張及劇烈運動，要防止關節受到損傷，要控制其體重，要選擇邁開腿，多作像快步健走、騎自行車、游泳這樣的有氧運動。



痛風患者應多作像快步健走、騎自行車、游泳這樣的有氧運動。

4. 痛風患者應避免服用抑制尿酸排出的藥物，如利尿劑、覆方降壓片、吡嗪醯胺 (Pyrazinamide)、硝基地平 (Nifedipine)、普萘洛爾 (Propranolol)、阿司匹林 (Aspirin)、對乙醯氨基酚 (Acetaminophen) 等藥物。

5. 痛風患者應定期檢測其血液中尿酸的濃度，嚴格控制其尿酸值小於 7mg/dL (毫克/100 毫升)，並注意其血壓、血糖、腎功能的狀況。

總之，雖然痛風症不能根治，但痛風患者完全可以通過控制飲食、切實改變生活方式、多作有氧運動、注意服藥、補充水份等諸方面的有效管控，成功地緩解和防止痛風症的發作。