



營養過剩，容易引起痛風

沈奇文

痛風，是因人體內新陳代謝發生障礙所引起的一種疾病。正常人所攝取食物中的蛋白質，經分解後多半會變成尿素從小便中排出。但是一個新陳代謝有缺陷的人，其體內則會產生大量尿酸。這種物質大量積存在人體內，即可引起關節炎以及腎臟或循環系統的疾病，最後往往因尿毒症或心臟血管病變而告死亡。因此，凡是中年以上，尤其是男性，如發生急性劇痛炎症狀時，應該立即到醫院去做一次檢查，以便及早作適當的治療，免使病勢惡化。

痛風症可分為原發性及續發性兩種。原發性的發病原因，醫學家認為與遺傳體質及肉類食物吃得過多等兩個因素有關。在台灣光復以前，痛風症的病例極少，在這些少數痛風病患中又以居住在高山的山胞所佔的比率較多。但光復以後，尤其是近一、二十年來，痛風症的病例却越來越見增多，而且患者多半是年齡在五十歲左右體格很好的男性。

從這些跡象中顯示，台灣在光復前，一般人民生活清苦，平時的營養，很少能獲得含有豐富蛋白質的食物，倒是山胞反而可以經常獵取一些野生動物，攝取到足夠的蛋白質。

近年來，由於國民的生活水準已大為提高，肉類食物不但已成為人們最普遍的食物，而且很多人還有攝取過量的情形。

在肉類食物中，尤其是動物的內臟以及沙丁魚等

，含有較多製造尿酸原料的嘌呤（Purine）成分，一個體質上新陳代謝有缺陷的人，攝取了這種物質，即可產生大量尿酸，進而引發痛風症。

至於續發性痛風，主要是因血液病（如白血球、紅血球過多症等）所引起，這些疾病因大量破壞血球及組織而產生大量尿酸。其他嚴重的腎臟病亦可因尿酸的排洩不好，使尿酸積存在體內，而引發痛風症。

痛風症在初期時，只是血清中的尿酸值升高，並無任何自覺症狀，以後即發生急性關節炎，開始時是膝部以下的關節發生劇痛，引起明顯的行走障礙。這種單發性的關節炎即使不予治療，一、二週內也會自行消失，但幾個月或一、二年後又會復發，以後復發的間隔越來越短，而且從單發性變為多發性，最後形成慢性關節炎。

所謂慢性關節炎，也就是關節炎的症狀不會完全消失，有時只有輕微的疼痛，有時痛得比較厲害。此時除了血清中的尿酸持續升高外，同時皮下可出現小的尿酸結節，更可併發腎臟病（如尿結石、尿毒症）、高血壓、心臟病、及腦溢血等嚴重病症。

在診斷方面，首先可從病人的症狀中獲得初步的診斷，凡是中年以上，尤其是男性，在膝部以下發生急性劇痛的關節炎，特別是在大拇趾處，就應懷疑可能是痛風症。此時應作進一步的檢查，檢查項目包括：血液、尿酸值、X光、關節滑液等，如果化驗皮下小結節，證明為尿酸結節，則更可獲得正確的診斷。



給您一個良心的建議！

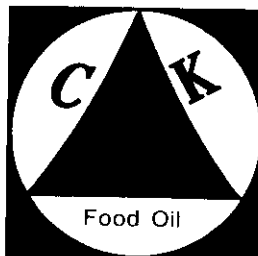
提高產量

增加利潤

改良土壤

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、菸草、茶葉、
枇杷、番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、蕃茄、蔬菜、花卉、盆栽、蘆筍、
荔枝、芒果、釋迦、楊桃、水蜜桃



加拿大進口純菜子粕、亞麻粕
保證成份：

氮 (N)	5.5以上
磷酐(P ₂ O ₅)	2.73以上
氧化鉀(K ₂ O)	1.21以上
水份	12以下
夾雜物	2以下
有機物	85%以上

重光油脂股份有限公司

地址：彰化縣芳苑鄉和平村芳漢路王功段337號 TEL: (048) 932123~4 • 932322~3

痛風症不論在治療或預防上，最主要的就是儘可能避免吃嘌呤含量多的食物，這些食物包括：魚類、肉類、豆子等，至於蛋類、奶類、水果、蔬菜等，嘌呤含量極少，都可食用。對於已經罹患痛風症者，除了避免吃嘌呤含量的食物外，還應該注意下列4點：

①避免激烈運動、喝酒，以及預防發生各種炎症，以減少引起關節炎的機會。

②喝大量水分，儘量排洩體內尿酸，每天尿量以保持 1,500CC 以上為宜，血液尿酸值高時，可服用排尿酸劑，但必須注意不可使尿的酸度太低，否則可

引起尿酸結石、腎臟病。

③用藥物控制體內尿酸的製造。

④對痛風關節炎的治療，可用各種消炎止痛劑，如使用秋水仙素（Colchicine），不但在治療上有很好的效果，同時更可預防痛風的發作。以上痛風症的症狀與治療，原發性與續發性完全相同。

痛風症也與糖尿病一樣，迄今為止，還沒有任何藥物可以根治，目前醫學上所能做到的就是控制尿酸的大量產生，如果控制得當，患者仍可與常人一樣，過着正常的生活。

孕婦當心德國麻疹

德國麻疹並不是嚴重致命的疾病，但是懷孕的婦女感染了德國麻疹，會導致胎兒畸型。德國麻疹約每隔 6～9 年會有一次大流行，在大流行之前，想要懷孕的婦女，應該在三個月前注射德國麻疹疫苗預

防。

使用德國麻疹疫苗要正確，如果在疫苗注射後未達三個月就懷孕，這是錯誤的。在臨床病例中有些婦女在疫苗注射後，很快就懷孕了，經醫師檢查母體感染了德國麻疹

，胎兒有畸型可能，只好墮胎。

已經懷孕的婦女，可作抽血檢驗，看看是否受德國麻疹感染，以解除疑慮或作必要的措施。（夏榆）



重視居家環境衛生

• 勤於沖洗廁所，並把廁所蓋子蓋好，以免蚊蠅侵入滋生細菌。

• 沖洗疏通排水溝，避免垃圾阻塞。

• 安裝紗門紗窗，防止蚊蠅進

入，保持清潔。

• 經常打掃房子及四周，保持清潔，使人看了有清新的感覺。

• 垃圾應處理妥當，許多人總認為把廢棄物送出家門就算了，其實戶外日積月累的堆置也會影響衛

生。

• 家具也要擦拭乾淨，維護清潔的家具對身體健康有很大的益處。（夏榆）

新品種

ペピーノ

南美香瓜梨Pepino

培養果實生產

種苗出售

楊梅台木

歡迎參觀指教

芳露園藝

南投縣名間鄉員集路46巷41號
住(049) 732176 園(049) 731563

