

# 高尿酸血症、 痛風的飲食療法

**當**體內蓄積很多尿酸時，血清中之尿酸值會變的很高。只要在體液能溶解的情況，在臨床上不會有任何症狀出現。此在醫學上被稱為無症狀性高尿酸血症。

然而在一般情況下，尿酸的溶解度很差，當每百毫升的體液，尿酸的濃度超過7毫克時，如有誘因存在，尿酸就會結晶析出晶體，而產生種種臨床症狀。

如有尿酸的關節處結晶，就會發症成急性關節炎，即痛風。中年以後的男人，一般血清的尿酸值很高，只要下肢關節處發生急性關節炎，即可診斷為痛風。

## 痛風的臨床症狀

痛風的急性關節炎，外觀看起來，像感染細菌一樣，在腳姆指的第一關節，會紅腫突出，而且非常疼痛。痛風發作前沒有什麼異狀，突然間發生關節炎而疼痛，數小時達最高，且不能走動。但經過7日，有的就會痊癒。如再吃高嘌呤食物或烈酒，就會發作。

## 高尿酸血症及痛風的飲食

罹患高尿酸血症及痛風的患者，平時不能過量攝食含嘌呤體高的食物。例如動物肝臟、腎、腦、肉汁、油漬沙丁魚、鹹魚等。這些食品含嘌呤體每百克高達150至1000毫克。其次為魚貝類、培根、禽畜肉等含量在75至1000毫克。

其次不能多喝酒及攝取含果糖多的食物。這些食物在體內會大量消費ATP(腺嘌呤核苷三磷酸)，而產生大量的尿酸，會提高血清尿酸值。又此兩類食物代謝後，均能生成乳酸。而乳酸能影響腎細尿管對尿酸的排泄，同樣也可提高血清尿酸值，而使病情惡化。除了果糖以外，含木質醣醇、已六醣醇及蔗糖的食物也會使血清尿酸值升高，故平時對水果及含糖多

的食物要注意攝取。至於飲酒，少量對痛風有好處。但大量飲用特別是釀造的啤酒、紹興酒、日本清酒，會使痛風進一步惡化。

攝取脂肪多的人以及肥胖的人，都會影響尿酸的排泄，也要多注意。另外服用抗結核藥、利尿劑及鎮痛劑，多少會提高血清尿酸值。有痛風的人，服用這些藥應特別小心。



有痛風時，平時多食不含或含少量嘌呤的食物，例如穀類、薯類、蔬菜等。

至於調味料、嗜好品平時都可食用。

## 痛風的治療

痛風在古埃及時代即已存在，從努必亞墓園發現男屍體的遺骨，左腳拇指骨發現有尿酸的結晶，而得以證明，又紀元前1500年，以發現痛風發作時的特效藥水仙素，並已在使用。紀元前400年，希臘的希伯克拉底描述痛風為步行困難的疾病。但在小孩及婦女，則不會罹患。痛風與飲食，特別與葡萄酒有關。

在歐洲痛風為王侯、貴族特有的疾病而聞名。例如亞歷山大、亨利七世、路易十四等都罹患。而歷史上有名的人士，如米開朗基羅及馬可波羅都曾為痛風而煩惱不已。

現在於痛風發作時，雖然可以用水仙素止痛，但無法根治。但在中藥，不但有痛風發作時，頓服止痛

的中藥。也有經長期用，約經半年不但尿酸值下降，而且會根治，而且不會傷到肝臟。茲介紹如下：

肥胖的人，由其腎臟對尿酸的排泄能力比較差，罹患痛風的比例比較高。然而中醫又根據肥胖形狀的不同，所開的中藥也不同。

身體健壯，但左乳下至最後肋骨，用中指壓入時，有抵抗感，甚至於疼痛（即中醫所稱胸脇苦滿證狀）；而且便秘的人痛風時可服大柴胡湯，大柴胡湯的組成爲柴胡4克，半夏、黃芩、芍藥、大棗各2克，枳實、大黃各1克，生薑5克。此方同時可治療此類肥胖的人，肩凝（五十肩）、高血壓、假近視、蓄膿症、肝炎、肥胖、胃炎等症。

還有一種肥胖的人，以肚臍爲中心，向四方肥胖，即一般有啤酒肚的人，有體力，但是便秘的人，服防風通聖散較佳。此方的組成爲當歸、芍藥、川芎、梔子、連翹、薄荷、生薑、荊芥、防風、麻黃各1.2克，大黃、芒硝各1.5克，桔梗、黃芩、石膏、甘草各2克，滑石3克，甘草8克。如此種肥胖的人如同時罹患有蓄膿症、高血壓、動脈硬化、香港腳、肥胖、失眠、肩凝等都可治癒。

另一種肥胖，體力較差，容易流汗，有時膝蓋會痛，像水腫的肥胖，服防己黃耆湯較適合。其組成爲防己、黃耆各4克，白朮、生薑、大棗各2克，甘草1克。服此藥方同時可減肥，治月經異常或腎炎。

而體力較差，怕冷、痛風關節處發生畸形，以服桂枝芍藥知母湯，其組成爲桂枝、知母、防風、生薑、芍藥、麻黃各2克，白朮3克，甘草、附子各1克。

另一種身體虛弱、怕冷、容易流汗而有痛風的人，服桂枝加朮附湯較合適。其組成爲桂枝、芍藥、生薑各4克，甘草2克，附子0.5至1克，此方對神經痛及關節炎等亦有效。

\* 邱健人技正生前曾任職藥物食品檢驗局、中興大學及靜宜大學。不幸於87年8月4日病逝於台中自宅，享年63歲。邱技正生前爲「鄉間小路」月刊撰文無數，是食品科技的專家。鄉間小路月刊本年度「慢性病預防與食療」系列，除本月份「高尿酸血症·痛風的食療法」外，尚有十二月份「心臟病的飲食療法」，均將依計畫如期刊登，在此謹致萬分思念之意。

■

