

痛風，如何少痛一點？

今早多年不見的朋友，突然間來電，告知昨晚因多喝了一杯，晚上足踝部紅腫熱痛，經醫師診斷為痛風發作，求教於我有關痛風的飲食及保健之道。

由於經濟發展，生活水平日益提高，使得痛風這個過去被認為和酒肉有關的富貴病，也困擾愈來愈多的現代人，許多人聞「痛風」而色變。

痛風的發生是因體內的嘌呤代謝異常，以致血液中尿酸含量過高，當血尿酸值高達某一定程度（通常為7以上時），致使尿酸鹽積存在關節四周的組織，尤其是手指和腳趾，而造成關節發炎腫脹和變形；嚴重時它也會發生在足踝、膝蓋或身體任何一關節，它痛時來如風，因而得名。

當蛋白質代謝不當，最終會行成某種晶體產物，而引起痛風。這些晶體會積存在關節處，逐漸形成腫塊，刺激關節，引起發炎，因而導致痛風發作，雖不致有生命之危險性，但寸步難移，連上班皆有困難。痛風若不控制，可能會導致嚴重的腎臟病。

家父在世時，晚年為痛風所累，每看到他老人家腳趾腫痛，舉步艱難，當兒子的我，真是痛在心頭，最後我想出「早上起床，先喝1大杯開水」，「帶著開水巡視魚塭，每小時200CC開水」，「每天3000CC開水，喝完再睡覺」，「有尿就放，絕不停留」的四個策略，效果果然不錯，少痛很多，生活品質改善不少。

沒有一種痛風是單獨由某一種原因造成的，大多數是受多項因素的影響。

發生痛風的臨床病理原因

1. 基因遺傳上有所缺陷，體內的嘌呤代謝異常，導致合成過多的尿酸。

2. 體內嘌呤代謝正常，但尿酸排泄減少所致。

3. 飲食不節制，經常大魚大肉，時常喝酒、肥胖或身心壓力大的人，都較容易造成痛風症狀。

4. 有些疾病如腎功能不好，使用利尿劑或其他化學藥物，都可間接引起尿酸偏高，引起痛風發作。

如有病痛，一定要去看醫生，不可自己充當醫師，亦不可相信江湖郎中或民間流傳之配方，以免造成肝臟或腎臟之損害，基本上，痛風可以治療好，但要徹底根治並不是件容易的事。

我們知道痛風的形成在於高尿酸血症，即使痛風症狀消除，血中尿酸值要下降仍需長時間，有耐心、恆心及規律的生活起居，並配合飲食習慣之改變。又痛風是不能免疫的，即使服用藥物使尿酸值下降，一旦飲食無度，或過度消耗體能時，血尿酸值又會再度爬升。

為了健康，飲食控制更扮演著重要的角色。

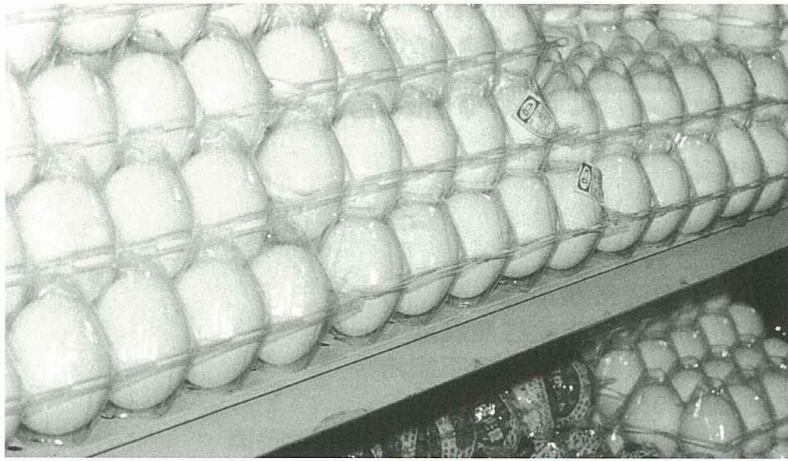
痛風的飲食原則

1. 日常飲食中，必須減少含嘌呤量高的食物。如豆苗、蘆筍、黃豆芽、紫菜、香菇等蔬菜，白帶魚、烏魚、沙丁魚、蚶、蛤、蟹、小魚乾等水產品，其他如內臟、肉汁、肉湯及酵母粉等。

2. 應避免油炸、油膩食物。

3. 根據臨床報告，飲酒確是誘發痛風急性發作的因素之一，除了各類酒中含有或高或低的嘌呤之外，酒精本身就會透過不明的機轉改變腎臟排除尿酸的功能，據臨床經驗，痛風急性發作常在大吃大喝之後，故日常飲食應有所節制，淺嚐潤喉即可。發病期更應嚴格戒酒，不可大意。

4. 痛風乃是代謝失調症的一種，以肥胖者居



蛋類及牛乳製品嘌呤含量極少，是很好的蛋白質來源

多。因此，減輕過多體重，維持理想體重，會有助於症狀的改善。理想體重：身體體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，若是在18.5到24就是理想範圍，若是低於18.5，代表你真的是太瘦了，再多吃一些吧！若是在24至26.4，表示體重過重喔！倘若超過26.4以上，那真的太過肥胖了，趕快下決心減肥吧！

5. 飲用足量的水分（每公斤體重以40C C為原則），每小時200C C開水，早上起床，先喝一大杯開水，有尿就放，絕不停留，將有助於尿酸之排泄。

6. 黃豆和黃豆加工品（例如豆漿、豆花、豆乾、豆腐及味噌）雖含中等量之嘌呤，但對身體內高尿酸影響，較肉類、魚類來的小。除非是在急性發病期，否則仍可酌量食用，不必嚴格限制，以作為飲食中蛋白質來源。

7. 至於一般的肉類、雞肉及魚類屬中等量之嘌呤食物，日常飲食中，每天可以選擇1項約1兩為原則，魚皮、豬皮及雞皮不要食用。

8. 除了以上所述之高嘌呤食物要避免外，其餘一些食物不必特別限制，正常飲食，保持新鮮、自然、時常換之飲食原則，以避免營養不足之現象，尤其蛋類及牛乳製品嘌呤含量極少，是

急性發作期很好的蛋白質來源。至於水果及蔬菜可不用限制。

9. 根據資料，每天吃10至15顆的黑櫻桃，可以幫助人體嘌呤的代謝，而黑櫻桃遠較紅櫻桃有效。草莓亦有異曲同工的效能。況且櫻桃及草莓是很好水果，不但含有高量之維生素C，又含有很多的蘋果酸及檸檬酸，這些有機酸可以促進體內疲勞物質之分解，促進腸胃代謝，幫助排泄。有痛風困擾者，不妨多吃。

10. 平時一定要保持手腳的暖和，可多拍手，打腳，促進末梢血液之循環。此外，應避免過度勞累、緊張、受濕冷，穿鞋要舒適，保護關節，避免受傷等也很重要。

為了避免痛風，雖然控制飲食，但是還是有許多的美食可供選擇，換個角度來看，亦是海闊天空，何樂而不為？

☞

一本匯集了人類智慧與老祖先經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

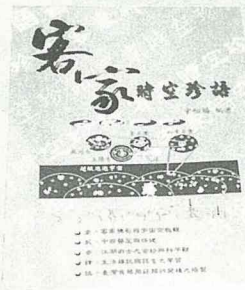
客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。

作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元



豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30