

文／黃敏雄 生物技術開發中心退休

銀髮族如何遠離 痛風的摧殘與折磨

藉由起居生活的改善、
食物的控制與醫藥的診治來應對。

近年來一般民眾的生活水準提高，美酒佳餚當前，往往經不起誘惑，暴飲暴食，飲食變得沒有節制；以致國內盛行一種痛不堪言的疾病叫「痛風」。

根據保守估計，台灣同胞罹患痛風的患者，高達50萬人，患有高尿酸血症的人數更高達500萬人，因而台灣痛風的盛行率，高居世界第一位。

痛風病患

痛風病患多集中在40歲以上的成年人與65歲以上的銀髮族群，當中男性的罹患率約為女性的7~9倍，因為女性可藉助體內分泌的荷爾蒙—雌激素的調節，有效排泄血液中的尿酸。

不過對懷孕與坐月子的婦女，由於這期間雌激素的分泌濃度降低，加上拼命補充營養，且經常攝食含有高普林的食品—如貝殼類、海鮮魚蝦、紅肉、內臟、豆類、香菇、酒類、高湯等；以致發生痛風的機率明顯升高。

還有停經後更年期的女性銀髮族，由於雌激素的分泌大大減少，血中尿酸值有上升的趨勢。

痛風一旦發作，身體的煎熬，有如刺骨、割肉，連些微風吹，都會疼痛難耐，所以稱為「痛風」，一點都不為過。受過痛風摧殘的人，往往聞之色變與喪膽。尤其令人沮喪的是：料不到何時痛風來到，關節何處將要受苦、受難。

痛風無法根治，只能透過診察、藥物，甚而手術治療，以舒緩痛楚的程度，因為痛風的原因依然存在，無法加以消除，以致無法徹底予以根治。

發生原因

痛風是由於體內的尿酸生成過多，腎臟排泄尿酸的功能異常，導致血液中的尿酸濃度急劇升高，達到飽和時，即生成尿酸鹽結晶。



這些細小的結晶沈積於血液和組織內（多半以關節為主）造成關節腫或關節周圍發炎，引起莫大的疼痛。它所侵襲的部位以足部的大腳趾關節最為常見，其次為足踝關節、足背、膝關節、手指關節，甚至全身的關節，皆有可能受到侵犯。

一般血液中的尿酸值在男性為3.5~8.2mg/dl（即100毫升血液中尿酸的毫克數），女性為3.0~7.0mg/dl；男性的尿酸值在7毫克以上，女性更年期停經後的尿酸值超過6毫克以上就稱為「高尿酸血症」；男性約有3~7%的高尿酸血症，其中只有17%的高尿酸血症患者會出現痛風症狀。

尿酸是普林經肝臟代謝時所產生，普林則來自我們吃進去的食物以及體內的細胞自行合成，簡單點說：普林就是細胞新陳代謝的廢物。

高尿酸血症的原因有70%是原發性，即遺傳、性別、肥胖、運動過度、某些藥物、酒精、飲食不當。服用某些藥物是指如水楊酸（俗稱阿斯匹靈）、利尿劑、抗結核藥等，這些藥物會阻礙尿酸的排泄，所以特別指出，以提醒大家的注意。

另外有30%為繼發性患者，如患有白血病、腎臟病、尿毒症等所致，而高尿酸血症即為其併發症。

銀髮族由於年歲大，消化吸收差、新陳代謝緩慢，特別是有遺傳因素的老人，影響體內傾向於容易產生尿酸，再加上暴飲暴食及慢性病纏身所導致，若再服用會妨礙尿酸排泄的藥物等等，便很容易誘發痛風症。

痛風病程

痛風的病程，可分為以下的5個階段：

1. 無症狀的高尿酸血症：由身體的健康檢查，如發現

尿酸值超過7~9mg/dl時，即使無症狀，也應就醫診治，並進行食物控制。

2. 急性痛風性關節炎：突發且迅速發病，末梢關節，突然紅腫、灼熱、令患者寸步難行，痛楚不堪。
3. 發作間歇期：經適當藥物的治療後，約2~3天可完全消失，歷時數月、年、甚至10餘年。不過大多數患者在1年內隨時有復發的可能。
4. 痛風石及慢性關節炎：假使未能即時有效治療，因而反復發作，成為慢性關節炎，最後全身各關節或耳朵，會出現痛風石，嚴重影響行動的自由及生活起居，令患者痛苦不已。
5. 腎臟病變：更嚴重時發生腎臟病變（如尿毒症及腎臟衰竭等），尿路發生結石，嚴重的痛風合併症如心血管疾病等等，亦可能危及生命。

遠離痛風

銀髮族如何防治痛風的發生，遠離痛風折磨。

改善生活

1. 維持理想體重：不宜過胖，若要減胖時，宜緩慢減胖，每月減胖以1公斤為原則，以免身體組織快速分解脂肪而產生大量普林，導致急性痛風的發作。
2. 喝酒不過量：盡量減少喝酒機會，尤其啤酒絕不能喝。
3. 每天適度運動：不過度勞累，保持身心愉快。
4. 不濫服成藥及不誤信偏方。
5. 多喝水：維持每日有2,000cc的尿量。
6. 穿鞋要求舒適，保護關節避免受壓迫及傷害。
7. 定期健康檢查，注意尿酸值，若疑似痛風，宜遵照醫師的指示服藥。

控制飲食

1. 少吃含高普林食物。
2. 避免攝食過多的高蛋白質。
3. 禁食高脂肪食物，避免有抑制尿酸排泄之虞。
4. 勿暴飲暴食或過度飢餓。
5. 避免吃過多的食鹽，因為食鹽中的鈉，會促進尿酸結晶和沈澱。
6. 多吃鹼性食物，可鹼化尿液，減少尿酸鹽結晶的產生。

醫藥診治

1. 每年至少1次的健康檢查，注意尿酸值的高低。
2. 如疑似有痛風的嫌疑，應立即就醫。尋找風濕科或骨科醫師的協助，患部照X光鏡，紅腫發炎的

部位，抽取其關節液，如有白色或米黃色的糊狀液，即可判定為痛風。

3. 專科醫師以針筒抽取腫痛的關節液，抽取殆盡後，立刻能獲得舒緩，隔日醫師如發現還有腫痛，可再抽取1次，輔以藥物治療，痛風會很快消失，行動變成自由自如。
4. 急性痛風初期及發作間歇期或慢性痛風初期的治療，以降低尿酸的藥物及減少尿酸石形成或2種的合併藥為主，輔以止痛、消炎藥。唯痛風藥物，特別是經常引用的秋水仙鹼，有令人難受的副作用（噁心、嘔吐及腹瀉等等），也有伴隨過敏及影響肝功能GOP與GTP值的上升；因此一定要遵照醫師的指示，正確的服藥。
5. 痛風石手術去除的創新療法。以往痛風石的清除，容易造成傷口的感染與潰爛；創新療法是以旋轉性刮刀來清除痛風結石，如此一來可藉著2~3處長度0.5公分的皮膚小切口，深入旋轉性刮刀將痛風石清除，儘量保留表面皮膚的微血管叢，確保皮膚存活，減少手術的合併症。

此創新療法的療效報告，登載於台灣外科醫學會，是台灣整形外科醫生的創舉，深獲美國整形外科期刊的肯定並加以登載，且譽為清除痛風石的創新療法。

天然食療

1. 芹菜：芹菜的煮食，有降血壓、降血脂的功效，早為人知，芹菜也有擴張血管的功效，讓血液流通順暢，間接稀釋血中的尿酸濃度。
2. 青木瓜：最近幾年很流行吃青木瓜的料理。青木瓜含有的木瓜酵素，約為熟木瓜的2倍，木瓜酵素可分解蛋白質、醣、脂肪，也有強力分解體內衰敗的細胞組織或老廢物，最難能可貴的是對正常細胞不會有任何作用。唯木瓜酵素於55℃時會失去活性，所以做成青木瓜泡菜，經常吃可防治痛風的發生。
3. 梅子醋：梅子醋自古以來相傳可降低血中尿酸值，也有降血壓、降血脂的功效，故疑似有痛風發作之虞前，適當飲用，可減輕症狀，消除疼痛。
4. 每週喝500cc低脂牛奶，可防治痛風的發生，值得一試。

痛風是銀髮族的最痛病症，不予理會，發作頻繁，往往令病患痛不欲生，因為無法自由動彈、吃飯、洗澡等等。找對醫生，正確診斷與藥物治療，輔以天然食療，就不會再有痛風發作之虞。 腳