

# 高市民生藥訊

第五十七期 季月刊



發行人：林盟喬

社 長：林盟喬

副社長：翁豐榮、連冠惠

總編輯：連冠惠

主 編：郭玫秀

編 輯：黃子芸、許玉芳、曾郁慈、賴文堯、邱志鴻、  
吳宗芳、繆柔萱、黃詩婷、楊玉鳳

發行醫院：高雄市立民生醫院

院 址：高雄市苓雅區凱旋二路 134 號

電 話：07-7511131 轉 2128、2129 藥劑科

傳 真：07-7131456

網 址：[www.kmsh.gov.tw](http://www.kmsh.gov.tw)

九十年元月創刊

## 吃出來的富貴病！ 痛風驚現年輕化危機



一名 17 歲的高中生，平時熱愛速食和海鮮，也常和三五好友相約「嗑」火鍋。有天半夜腳趾關節突然有如被尖刀刺傷般地疼痛，連走路都有

些困難，隔天到醫院去看診，才發現他的尿酸值高達 9.8 mg/dL，原來是急性痛風發作。

痛風因與飲食有密切關係，在過去被認為是「富貴病」，通常是生活比較優渥的達官貴人或有錢人，因為常大吃大喝而罹病。然而現

在生活水準普遍提升，飲食習慣和營養狀態也與過去大不相同，不再是有錢人的專利；且第一次痛風發作的年齡已經下降 10 歲之多。原本痛風好發於 40 歲以上、男性、體型肥胖者，但如今半數痛風患者為 40 歲以下，甚至有高中生就發病來求診，痛風儼然成為年輕世代的新健康危機。

### **尿酸過高 痛風主因**

痛風的「前身」是高尿酸血症，而尿酸是體內核酸，也就是普林最終的代謝產物。吃進去的核酸很多，就會產生很多尿酸。尿酸很大一部分會經由腎臟和腸胃道排出體外，但若尿酸的生成和排泄之間不平衡時，就會導致尿酸過高。尿酸過高的原因，有些是體質因素，有些人體內代謝產生的尿酸就是比較多；有些是飲食的問題，亦即攝取過多的高普林食物，如海鮮、火鍋高湯、啤酒等，普林在人體內會轉換成尿酸；有些情況是癌症病患在接受化療後，細胞死亡很多而造成許多核酸代謝成為尿酸；又或者像是利尿劑、類固醇、抗結核病用藥等藥物，這些藥物會刺激核酸代謝產生較多的尿酸，使體內尿酸增加。

### **高尿酸不一定有症狀**

不過，體內尿酸高，卻不一定都會有痛風。尿酸的正常值在男性是 7mg/dL 以下，女性是 6.5 mg/dL 以下，但有時候尿酸高達 9~10 mg/dL，病患可能都還沒有任何感覺，稱為「無症狀的高尿酸血症」。這種情況有點像是天空烏雲密佈，眼看就要下雨了，但就是沒有下。由於沒有症狀，還不需要用藥，醫師通常建議民眾從改變飲食及生活習慣著手，試著把尿酸降低。但是若放任尿酸高不管，有一天痛風就可能發作了，就像是烏雲密佈的天空終於下起大雨，而且一下就不停了。也就是說，一旦痛風發作過，就成為痛風患者，未來就可能反覆發作了。

比較特別的是痛風有明顯的性別差異。可能因為荷爾蒙和基因的關係，雖然女性罹患高尿酸血症並不少見，但男性痛風發作的機率卻是女性的 10 倍，也就是說，同樣有高尿酸血症的 10 位女性和 10 位男性中，會發生痛風的女性可能只有 1 位，但男性卻可能 10 位都有痛風。

### **痛風發作 疼痛難忍**

痛風發作時，最明顯的症狀就是會造成關節疼痛。其疼痛的程度可說是極度難受，甚至會痛到無法走路，可說是所有關節疼痛中最痛的一種。發作時通常是突然發生且集中在關節上，最常見的位置是

在大腳趾、後腳跟、膝蓋等，發作部位附近會呈現紅腫的狀態，若不仔細辨別，還可能誤以為是蜂窩性組織炎。



不過此種疼痛「來去一陣風」，來得快也去得快，通常在服藥後會很快消失，因此，不少病患也會因此掉以輕心，痛過後就忘了，依舊大吃大喝不忌口，直到下次急性痛風再度發作。長此以往，反覆發作，就會變成慢性痛風。值得注意的是，如果放任痛風反覆發作，讓尿酸結晶在關節慢慢沈積，久了會沈積為痛風石，導致關節不正常地凸出變形。有些病患的痛風石甚至宛如雞蛋般大，影響了手部或腳部的功能。

之所以會產生痛風石，跟尿酸溶解度因為氣溫變低而改變有關。當血液中尿酸濃度過高，一旦尿酸溶解度因為氣溫變低而改變，就會產生尿酸鹽結晶。因此很多病患是在晚間溫度較低時發作，而且通常從大腳趾開始發生，因為血液流到腳部時離心臟最遠，也是溫度

較低的地方。尿酸一旦開始沈積在關節處，就會形成一個核心，每次發作就會有大量的尿酸在此處沈澱造成發炎，久了這些沈澱的尿酸鹽結晶物質就形成痛風石。

另外，高尿酸還會影響心血管和腎臟功能。高尿酸經常伴隨著「三高」一起出現，也就是高血壓、高血糖和高血脂，造成許多代謝上的疾病。此外，尿酸造成的痛風結石還會沈積在腎小管內，影響腎臟的功能。

### 降尿酸 飲食、藥物雙管齊下

痛風的治療目標，就是要將尿酸控制在 6 mg/dL 以下。可以先從飲食控制下手，儘量節制攝取高普林的食物，例如海鮮、高湯、黃豆等，同時避免喝酒。如果飲食控制不理想，則需以藥物降低尿酸值。服藥 3 個月後尿酸值若已正常，可考慮暫時停藥。往後仍應至少每 3~6 個月抽血檢查一次尿酸。平時應該多喝水，有利於尿酸的排出。

### 治療痛風常用藥物

	藥物名稱	作用機制	特色
急性緩解	秋水仙素 (Colchicine)	降低發炎反應，減少結晶沈	急性發作時使用可抑制痛風的惡化，副作用為拉

		澱等。	肚子。
	非類固醇消炎止痛藥 ( Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs )	消炎止痛	急性發作時可快速消炎止痛。但長期使用可能有腸胃不適副作用。
減少尿酸	Allopurinol	抑制尿酸生成	可能有嚴重皮膚過敏反應，如史蒂文生氏-強生症候群 (Stevens-Johnson syndrome, SJS)。第一次使用 allopurinol 的病患，可先進行 HLA-B5801 的基因檢查（目前健保有給付），若結果為陽性的病患則易有 SJS 反應，不建議使用 allopurinol。
	Febuxostat	抑制尿酸生成	40 年來首見降尿酸新藥，目前沒有 SJS 的反

			應，且降尿酸的效果比 allopurinol 稍好。但因為價錢較貴，健保列為第二線用藥，需在 allopurinol 治療失敗或有禁忌症時才可使用。
	Benzbromarone	促進尿酸從腎臟排泄	(1) 作用較溫和；(2) 腎功能降低時，此類藥物會失去效用，應避免使用；(3) 唯不適用於尿酸製造過多引起的高尿酸血症。
	Probenecid		
	Sulfipyrazone		

**Check！高普林含量的食物**

(下列食物每 100 公克含 150-1000 毫克普林，應儘量避免食用)

種類	項目
內臟類	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。

魚類	白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、勿仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等、小魚干、扁魚干。
海鮮類	小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
豆類	發芽豆類、黃豆、黑豆、花生。
蔬菜類	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、曬乾香菇。
其他	肉汁、高湯、雞精、活性酵母食品、酵母粉、啤酒。

## 健康 Q&A

Q：驗血驗出尿酸過高，就是痛風嗎？

A：不是。如果沒有任何症狀，就是所謂的「無症狀高尿酸血症」。要有關節疼痛發炎的症狀，才是痛風。一旦有過痛風的病史，就很容易再復發。

Q：有高尿酸血症，就得服藥治療嗎？

A：如果沒有症狀，一般不需服藥治療，但最好改變飲食習慣以降低尿酸，避免痛風發作。

Q：有痛風就不能吃豆類食物？

A：不是完全不能吃，而是建議要少量。體內自然有代謝尿酸的機制，如果少量的攝取，還是可經由代謝排出體外，但仍建議是要少量地攝取。



Q：已經有痛風石產生，可以開刀把痛風石拿掉嗎？

A：痛風石一旦形成就難以消除，因為痛風石會附著在關節處，即使開刀也很難清除，即使勉強清除，仍然容易在同一個地方復發。除非嚴重影響美觀及生活，否則並不建議進行手術。

Q：痛風發作時疼痛不堪，可以靠推拿改善？

A：不建議。痛風發作時，病灶正在發炎，且有紅腫熱痛情形，此時推拿可能使疼痛加劇。痛風的疼痛主要是因為發炎，病因是尿酸過高，推拿無法改變病因，應將尿酸降到目標值才是有效的治療方式。

Q：喝啤酒為何容易痛風？改喝紅酒可以嗎？

A：在釀造啤酒的過程中，因酵母菌的大量繁殖會造成普林的增加，且酒精在新陳代謝的過程中會產生乳酸，干擾尿酸的排出，使尿酸滯留在體內。因此，喝啤酒較容易引起痛風。其他酒類如紅酒也有類似的問題，只是沒有像啤酒這麼容易引發痛風。所以痛風患者對於酒類都應減少攝取量。

諮詢專家 許秉寧

臺大醫院內科部風濕免疫過敏科主治醫師、臺大醫學院免疫學研究所教授

中華民國 105 年 03 月 出刊

本文轉載自全民健康基金會 <http://www.twhealth.org.tw/>