



1. 痛風主因

痛風的主要元兇是「尿酸高」。正常人體內，每天產生一定量的尿酸（約六百毫克），同時也有等量尿酸排出體外，以保持平衡狀態，不會有尿酸增加的現象。



2. 如何引起

如因某些原因破壞這種平衡狀態，則會使我們體內的尿酸濃度增加，到一定程度則會結晶化，即會有尿酸鹽結晶析出，而在身體的各部位沈積。當尿酸鹽沈積在關節腔內超過飽和點之後，體內的白血球為了保護身體，會對這種外來的尿酸鹽結晶作防衛性的攻擊，因而引起急性痛風發作。



3. 急性痛風發作

急性痛風發作，可以說是上天對痛風病人的一種警告，警告說尿酸已很高了，不盡快治療會產生一些合併症，尿酸鹽結晶在皮下沈積，會變成痛風石，如在腎臟沈積則會引起腎機能障礙，更嚴重會變成尿毒症，如在尿路沈積，則會引起尿路結石，如在心臟冠狀動脈沈積，則會引起缺血性心臟病，如在腦血管沈積，則會引起腦中風。因此血液中的尿酸濃度太高，不但會引起痛風，且會引起上述合併症，所以一旦罹患痛風，必須將尿酸控制在正常範圍之內，才不會發生上述致命的合併症。



4. 高尿酸血症常見合併症有下列幾種

- 痛風石
- 痛風性關節炎
- 腦中風
- 缺血性心臟病
- 腎機能障礙
- 尿毒症
- 尿路結石
- 滑囊炎
- 糖尿病





5. 治療重點

- 將尿酸值降到 $5\text{mg}/100\text{c.c.}$ (每 100c.c. 血中，尿酸濃度小於5毫克)。
- 藥物為主 (促進腎臟將體內多餘的尿酸，經尿液排出體外)。
- 飲食為輔 (應盡量少吃動物內臟或高熱量食物，少喝高湯或含糖飲料，紅肉、海產應節制，豆類等植物性蛋白可適量食用，多食用全穀類食物)。
- 每天喝水 $2,500\text{c.c.}$ 以上，勿喝酒 (尤其是啤酒)。
- 控制體重在正常範圍。既是不痛無症狀，仍應定期回診，每2-3個月定期抽血檢查尿酸值。

