

# 痛風的原因

痛風顧名思義是因體內累積過多的尿酸，正常人每天尿酸約產生750毫克，當尿酸生成與排出無法平衡時，就會造成高尿酸血症。

然而痛風不只跟飲食有關，其實尿酸8成是從胺基酸及核酸代謝而來，約2成是從普林（嘌呤）食物而來，因此就算完全不吃含普林類的食物，每天還是會有尿酸產生，若尿酸無法正常代謝排出，使尿酸累積在關節腔內，就易引發免疫發炎反應，造成關節腫脹、疼痛及變形。