

痛風症狀跟原因，與日常生活飲食預防

1. 什麼是痛風

痛風又稱代謝性關節炎，與基因、生活飲食習慣相關，主要是因體內的代謝產物尿酸沉積在關節內，造成關節腫脹、疼痛及變形，使得免疫發炎反應過度發生。

2. 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。

3. 痛風的症狀

高尿酸血症(痛風)多數不會出現明顯症狀。

痛風可分為急性痛風、痛風不發作及慢性痛風石關節炎，每個時期的症狀大致不相同。

急性痛風，大多發生在單一關節處產生紅腫熱痛，常見大腳趾關節，多數發生時間為午夜或清晨，發生原因多與飲酒過量、關節受傷等相關。

痛風不發作，當急性痛風發作症狀稍緩，間隔一段時間再發作，這段無症狀的痛風時期又稱為不發作期。

慢性痛風石關節炎，指痛風歷經多次急性發作仍無法控制，有可能讓尿酸結晶易沈積於外耳殼、皮下組織、肌腱、關節囊、骨頭、泌尿道等，形成痛風石。

痛風石不一定會有疼痛感，但有可能會影響骨頭侵蝕、關節構造變形等，此外，也有可能累積至腎臟，嚴重時甚至會影響腎臟功能。

4. 痛風的高危險群

家族遺傳者(尿酸腎結石、高尿酸血症者)、年長族群(超過40歲的中老年人)、暴飲暴食、肥胖、酗酒、腎功能不全、慢性腎臟疾病、服用易使血中尿酸升高的藥物（利尿劑、免疫抑制劑等）

5. 日常生活飲食中預防痛風

預防痛風發生，與日常飲食及生活習慣非常相關，應從日常生活開始調整。

- 1) 避免攝食精緻含糖食物(甜點、冰淇淋、蛋糕)
- 2) 避免飲酒及飲用含糖飲料
- 3) 控制蛋白質攝取，像是動物內臟類、海產類避免過量攝食
- 4) 補充足量水分攝取
- 5) 維持規律的運動習慣
- 6) 維持合宜的體重及腰圍
- 7) 養成規律的生活作息，避免熬夜