



遠離痛風小撇步 報乎你知！

★ 臺中榮總藥學部藥師 謝宜珊

如果有肥胖、高普林飲食、飲酒過量或腎功能不全時，注意！您可能就是痛風的高危險群！痛風是因為體內「普林」代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致血中尿酸過高，沉積在關節、軟骨、滑液囊、肌腱或軟組織，造成紅腫熱痛。但並非所有尿酸高的人，就是痛風，因此正確的診斷非常重要。跟著藥師一起來認識富貴帝王病-「痛風」吧！

一、痛風分期

無症狀高尿酸血症：尿酸值偏高，不需藥物治療，只要飲食控制即可。易引起急性痛風或尿路結石，但少數人則可能終生無症狀。

急性痛風性關節炎：常發生在半夜，發生部位出現紅、腫、熱及嚴重疼痛，大多發生在大拇趾關節，有時會發燒。

不發作間歇期：沒有症狀，若無控制血中尿酸，會漸漸造成痛風石。

慢性痛風石關節炎：長期慢性關節疼痛，關節逐漸腐蝕，導致關節變形。

二、痛風的高危險群

遺傳：家中有痛風或尿酸過高者，子女有痛風的機會較一般人高。

性別：通常男性較女性容易罹患痛風。

肥胖：體重過重的人，通常體內尿酸值較高，因肥胖的人容易出汗而小便量會相對減少，尿酸結晶就容易積在身體而容易有痛風。

飲食：高普林飲食、過量飲酒、暴飲暴食，容易提高體內尿酸值，因而罹患痛風。

三、痛風如何治療？

痛風的藥物治療分為急性痛風期與慢性痛風期的治療。急性痛風期主要治療目標為抑制發炎反應，緩解急性疼痛；慢性痛風主要為避免痛風再發作和預防尿酸結晶引起的併發症。以下為急性和慢性痛風治療藥物的整理。



	藥物	作用	副作用
急性痛風	非類固醇類的消炎止痛藥(NSAIDs)	緩解症狀	輕微腹痛、腸胃不適、消化不良、頭暈、嗜睡
	秋水仙鹼片(colchicine)	減少發炎反應	腹瀉、腸胃不適、過敏
	類固醇	減少發炎反應	增加感染的風險
慢性痛風	勉治(benzbromarone)	促進尿酸排除	皮疹、腹瀉、尿酸結石、肝功能不良
	安樂普利諾(allopurinol)	減少尿酸合成	紅疹、過敏、腸胃不適、貧血、白血球減少
	福避痛(febuxostat)	減少尿酸合成	噁心、紅疹、肝功能異常、關節痛



藥師小叮嚀 /

- 上述藥物副作用並非都會發生，請別擔心，要按時服用藥品囉！
- 服用安樂普利諾若出現莫名紅疹、腐破或喉嚨痛，請停止服藥並盡速就醫。

/100毫克)低普林飲食是減少攝取富含普林的食品，同時也提供足夠營養的飲食，以下為普林含量較低的食物，平日和急性期發作時可多選擇這類的食物。

- ・ 奶類及其製品—各種低脂乳類及乳製品。
- ・ 五穀根莖類—胚芽米、白米、小麥、麥片、玉米、馬鈴薯、甘藷、芋頭。

四、高低普林食物怎麼分辨？

高普林食物（150-1000毫克普林 /100毫克）以下普林含量較高的食物，平日應少食用。

- ・ 奶類及其製品—優酪乳、養樂多等發酵乳品。
- ・ 肉類、蛋類—內臟類。
- ・ 魚類及其製品—白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤、小魚乾、干貝。
- ・ 豆類及其製品—黃豆。
- ・ 蔬菜類—黃豆芽（發芽的豆類）、蘆筍、紫菜、香菇。
- ・ 其他—肉汁、濃肉汁（湯）、牛肉湯、雞精、酵母粉。

低普林食物（0-25毫克普林

- ・ 蔬菜類—白菜、菠菜、空心菜、芥藍菜、花椰菜、胡蘿蔔、韭菜、蕃茄、蘿蔔、洋蔥、瓜類等。

五、如何預防痛風？



以上就是痛風及其治療藥物的基本介紹，預防痛風發作就從日常生活做起，注意飲食和生活習慣調整，而且良好的服藥配合度也是很重要的喔！跟著醫師的治療和藥師的小撇步，讓痛風不再來，有個健康好生活！