

## 痛風與高尿酸

### 健康話題

- ◎尿酸是什麼？
- ◎何謂高尿酸血症？
- ◎為什麼會發生高尿酸血症？
- ◎高尿酸血症的臨床症狀
- ◎痛風是什麼？
- ◎何謂痛風性關節炎
- ◎誘發急性痛風的可能原因
- ◎高尿酸血症和痛風的關係
- ◎高尿酸血症和痛風的高危險群
- ◎高尿酸血症、痛風的治療
- ◎高尿酸血症、痛風的飲食原則
- ◎醫師的叮嚀



### ◎尿酸是什麼？

尿酸是體內細胞核酸—「普林」的的代謝最後產物。血清中尿酸來源 80% 是體內胺基酸、核酸等分解而來，而 20% 是由含普林或核蛋白食物代謝而來。體內普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸隨尿液排出體外，如果體內產生過多或腎臟排泄尿酸不良，會有高尿酸血症或屢發性急性或慢性痛風性關節炎、痛風、結石、關節畸形及腎臟結石病變的臨床症狀。

### ◎何謂高尿酸血症？

當我們體內尿酸的生成量和排泄量不平衡時，或血中尿酸濃度高於可溶性的飽和點時，稱為高尿酸血症，此飽和點受到性別、溫度、酸鹼度而影響。

正常人每天約產生 750 毫克尿酸，其中約 500 毫克由腎臟排泄，其餘經膽汁由大腸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

## ◎為什麼會發生高尿酸血症？

原發性高尿酸血症佔 90% ，主要是遺傳特異性體質造成尿酸過度生成，或腎臟對尿酸排泄減少；續發性高尿酸血症佔 10% ，是由其它疾病所造成，例如： 肥胖、高血脂、酒精成癮、腎衰竭或藥物引起等，如果身體已存在原發性或續發性病因，此時攝取富普林的食物會使血清中尿酸值升高。整體而言引起高尿酸血症原因：

- 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物 。
- 尿酸的合成增加 。
- 腎臟排除尿酸受阻 。
- 腸道排除尿酸受阻 。

## ◎高尿酸血症的臨床症狀

高尿酸血症的病人可能從沒任何的症狀，到痛風性關節炎痛、腎臟結石、腎病變 。

- **痛 風**：痛風性關節炎發病率隨著血中尿酸濃度提昇及年齡增加而 增加。
- **尿酸結石**：因尿酸排除不良而沉積於泌尿道，固有時會併發泌尿道結 石。或在罹患高尿酸血症多年後，就有可能在軟組織，皮下組織或關節周圍出現痛風石，最後使關節變形伸展能力受到迫害。
- **尿酸鹽腎病**：鈉尿酸鹽結晶在腎間質組織沉澱而造成發炎反應。
- **急性尿酸性腎病變**：尿酸結晶在集尿管及輸尿管所引起的腎衰竭。

## ◎痛風是什麼？



痛風在臨床上指的是一種極度疼痛的關節炎，它痛的時候來如風因而得名。痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

急性痛風經常在半夜突然發作，有超過 50% 的病人首次發作的部位在腳大拇指第一關節處。

---

## ◎何謂痛風與性關節炎

血中尿酸濃度上升，而使尿酸鈉鹽結晶沈積在關節的滑囊液中，即在四肢末端關節形成痛風石，引起急性或慢性關節腫脹發炎及變形，發作的部位常在腳大拇指第一關節處突然發生嚴重的紅腫熱痛，有時也發生在腳踝、膝關節、手關節等，發作可在數天到數週後即緩解，可能一年會發生數次，但也有數年才發作一次。



典型的急性痛風發作多半在半夜。病人睡前或許完全沒有感覺，深夜卻被大腳趾關節處錐心刺骨的疼痛痛醒，患處紅腫，且有灼熱感。

為什麼痛風急性發作多在深夜？研究者指出，可能由於白天活動量大時，液體堆積於關節腔內，到了晚上關節腔內的液體會被再吸收，水分的再吸收比尿酸高，因此關節處尿酸濃度增高，因而發作。但亦可能包括其他原因。

痛風的臨床徵狀分為四個階段：

1. 無症狀的高尿酸血症
2. 急性痛風
3. 不發作期
4. 慢性痛風性關節炎

---

## ◎誘發急性痛風的可能原因

外傷、手術、出血、感染、藥物、饑餓、急速減肥：

均會造成體內組織的快速分解，以致尿酸生成過多。某些藥物如利尿劑、阿斯匹靈、抗結核藥等亦常引發血尿酸偏高，其作用機轉尚不是十分清楚。

飲酒：

酒精在體內代謝後會產生『乳酸』，與尿酸一樣要從腎臟排出體外，若產生量過多時，乳酸與尿酸競爭代謝，會使尿酸排泄受阻。

暴飲暴食：

暴飲暴食的結果除了會吃入多量的核蛋白，分解產生普林外，大量的蛋白質食物在體內亦可自行合成普林，代謝產生尿酸，而同時食入的大量脂肪又會使尿酸的排泄受阻，故甚易引發痛風。

放射線治療：

接受放射線治療的人常因治療過程中體組織被破壞或食慾不振以致攝食量不足，導致身體

組織分解，血中尿酸值升高，引發痛風。

### ◎高尿酸血症和痛風的關係

當體內尿酸的生產量過剩或排泄不良，就會使酸堆積在體內，造成血中尿酸過多，稱為高尿酸血症。若尿酸值持續過高，它需要經過一段很長的時間，產生結晶鹽在關節腔內沈積至飽和狀態時，而發生紅、腫、熱、痛的痛風關節炎現象稱之為痛風。

據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。痛風病人通常會出現高尿酸血症，但高尿酸血症的患者卻不一定發生痛風。

### ◎高尿酸血症和痛風的高危險群

- 遺傳：家族曾有罹患中風、尿酸腎結石、高尿酸血症者
- 肥胖、營養失調者
- 腎功能不全者
- 酗酒者
- 使用利尿劑者
- 年齡超過 40 歲以上的中老年人



### ◎高尿酸血症、痛風的治療

高尿酸血症和痛風是先天遺傳和後天飲食兩個因素共同造成的疾病，目前痛風或高尿酸血症的治療是以藥物為主，飲食控制為輔，藉由飲食、飲酒、適當運動和藥物配合控制，只要正確的處理，99% 可以得到良好的治療。

### ◎高尿酸血症、痛風的飲食原則

若無遺傳痛風體質限制普林的攝取以減少尿酸的產生，並且促進尿酸排泄是飲食治療原則主要的基礎。以下列出病患的飲食須知：

#### (一) 維持理想體重

儘量維持體重於理想範圍內，體重過重時應慢慢減重，每月以減 1-2 公斤為宜，但急性病

發其不宜減重。快速減重會引起 組織分 解，造成大量尿酸的產生，因起及性痛風發作，應請營養師設計飲食並指導。

目前最新的算法是以身體質量指數（BMI）來估計理想體重，亞洲人理想 BMI 值為 22。只要是成年人，都可以用下列公式計算理想目標體：

$$\text{理想目標體重（公斤）} = 22 \times \text{身高}^2 \text{（公尺）}^2$$

理想體重範圍為：理想目標體重  $\pm$  10%，成人肥胖定義

體重過輕 BMI < 18.5

正常範圍 BMI = 18.5 ~ 23.9

過重 BMI = 24 ~ 26.9

輕度肥胖 BMI = 27 ~ 29.9

中度 BMI = 30 ~ 34.9

重度 BMI  $\geq$  35

## （二）適量蛋白質

在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜（1 公克/每公斤理想體重/天）。蛋白質攝取過量時，體內普林的核成量會增加。經常應酬赴宴、暴飲暴食的人蛋白質甚易超量。



食物中蛋白質含量

類別	份量	蛋白質
牛奶	1 杯（240 毫升）	8 公克
雞鴨魚肉類	一兩	7 公克
蛋類	一個	7 公克
豆腐	一塊（四方格）	7 公克
豆干	2-3 片	7 公克
飯	1 碗	6 公克
土司	1 片	3 公克

## （三）少油

高油脂飲食與肥胖有密切的關係，痛風患者平時應少吃油炸食物及含量高的食物，以防止因脂肪過多而阻止尿酸鹽的正常排泄。

- 避免動物性油脂或油炸食物
- 烹調時應儘量少用油。
- 且多用蒸、煮、滷、涼拌的烹調方式。

- 以減少油脂用量。

#### （四）多喝水

足夠的水分可使尿酸順利排泄，痛風患者每天至少要喝十二杯水（約 3000 毫升），喝咖啡、茶、去由湯汁亦可，夏天出汗多，應斟酌個人情況多喝水，使尿液維持至少 2000 毫升以上，有助於體內化學物質的排泄，並減少結石的形成。

#### （五）避免飲酒

酒在體內代謝產生『乳酸』，會影響尿酸排泄，並且本身會加速尿酸的形成，故患者需禁酒，尤其是啤酒最容易導致痛風發作，應絕對禁止。咖啡和茶則無限制，多喝水份則可以促進尿酸排泄及預防尿路結石。



#### （六）避免高普林食物

一般成人飲食中每日的普林含量約有 600-1000 毫克，痛風患者每日應限制到 150 毫克以下。

- 動物內臟：動物內臟是含普林較高的蛋白質食物，由於其膽固醇含量亦相當高，故不建議食用。
- 魚皮、海鮮類：對併發有高血壓、心血管疾病的患者，魚肉脂肪含量低，是重要的蛋白質來源，在此列出魚皮，可提醒在控制蛋白質的同時，魚皮應去除。草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等每 100 公克含普林量超過 200 毫克，較其他海鮮為高，應注意。
- 酵母粉
- 濃肉湯汁、雞精、濃縮牛肉汁：經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林。

#### （七）多食蔬菜水果類：

多用富含維生素 B、C 的食物，可促使組織內淤積的尿酸鹽溶解。並應多吃富含鹼性的食物，如蔬菜、水果等以提高尿酸溶解度。

### ◎醫師的叮嚀

- 急性發病期間，可選擇普林含量較低的食物如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。
- 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較大量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故



於非急性發病期，仍可適量攝取。

- 避免攝食肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林)。
- 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- 多喝水。
- 避免喝酒(空腹飲酒易引起急性發作)。
- 避免暴飲暴食。
- 普林含量高的食物(每 100 公克下列食物含 150-1000 毫克普林，應儘量避免食用)  
發芽豆類、黃豆、黑豆、花生。  
雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。  
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。  
小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。  
小魚干、扁魚干。  
豆苗、黃豆芽、蘆筍。  
紫菜、香菇。  
肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。  
活性酵母食品，酵母粉。



【資料來源：國民健康局網站】