

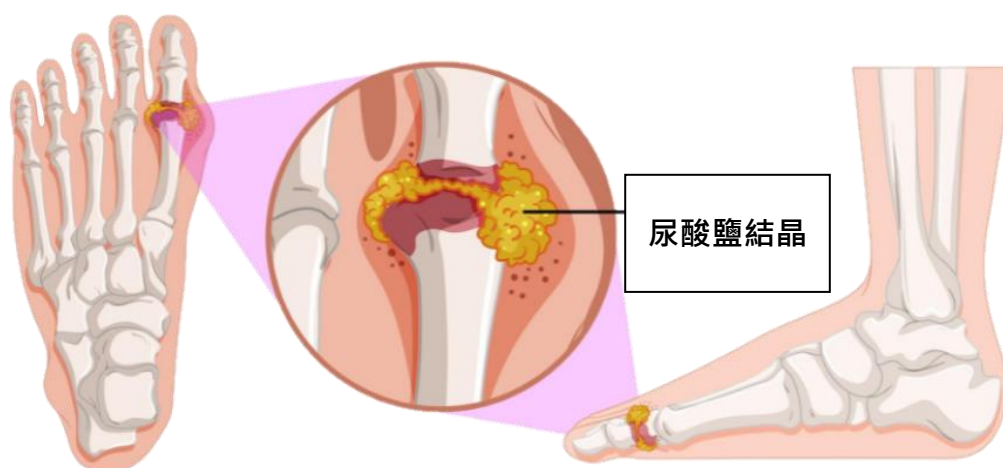
痛風症

當身體內血液含有過多的尿酸，尿酸鹽就會凝聚於關節內，引起發炎疼痛，這就是痛風。

尿酸的來源

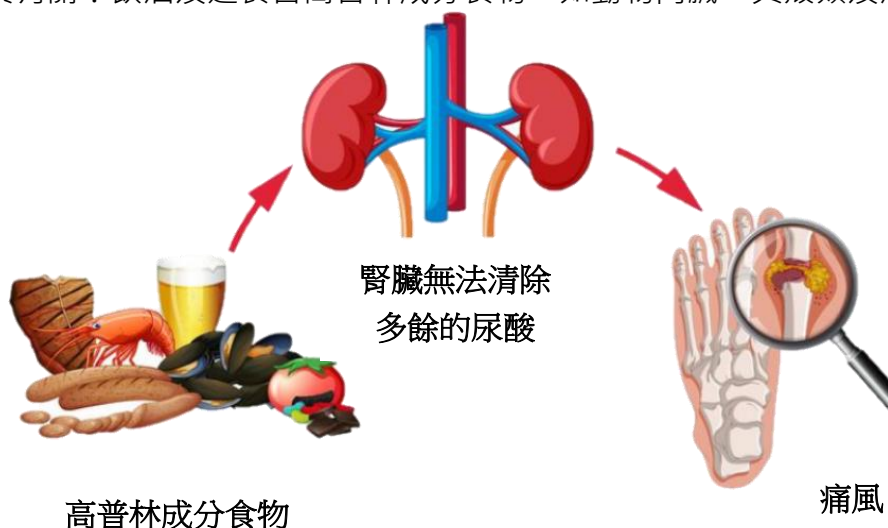
在日常飲食中，進食一些含「普林」(又稱嘌呤)(Purine)高成份的食物，這些「普林」在身體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。尿酸主要是經由小便及腸道排出，當尿酸濃度升高至不能全部溶解於血液中時，結晶體便沈澱，積聚於關節或皮膚中，或停留在腎臟，形成痛風，並對器官造成破壞。

有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。



甚麼人士容易患上痛風？

- 痛風病人多是 40 歲以上
- 男性多於女性
- 身體過胖
- 患有血癌、高血壓、糖尿病、腎病等
- 服用利尿藥、治療帕金森症的藥物
- 遺傳因素
- 與日常飲食習慣有關：飲酒及進食含高普林成分食物，如動物內臟、貝殼類及海產等



痛風的病徵

- 痛風所引致的急性關節炎，大部份為單一個關節，最常見於大姆腳趾(即腳趾公)。
- 患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛。數天後，痛楚開始減退。
- 若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等。
- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。
- 嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。
- 慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。



痛風的治療及預防

- 痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發。
- 多飲開水(每天最少兩公升)可以幫助排出體內過量的尿酸。
- 避免身體過胖。
- 痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：
 1. 酒類。
 2. 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(俗稱豬橫脷)等。
 3. 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
 4. 過量的肉類、家禽類和魚類。
 5. 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜。
- 如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。



2 公升清水

單靠藥物可以控制痛風症嗎？

治療痛風症必須配合戒口，避免進食含普林過高的食物，才可有效避免痛風復發。



服藥心得

慢性痛風症藥需長期服食，醫生會個別為病人作出長久的醫治方針，並且定期作血液檢驗，所以除非得到醫生的指示，否則不宜擅自停藥。

患者若果能在飲食方面戒除上述含有高普林成分的食物，並適當使用醫生處方的藥物，便可將痛風復發的機會減至最低。

低普林飲食-患痛風症者須知

食品中的普林(又稱嘌呤)經肝臟分解後會變成尿酸，若普林代謝失調，身體會產生過多尿酸，沉積於關節及周圍的組織中，引致關節紅腫和疼痛。除了藥物治療，減少普林進食亦非常重要，可以降低尿酸鹽的形成。

飲食原則：

✓ 均衡飲食

多吃五穀、蔬菜和水果。肉類及海產含豐富蛋白質，不過普林含量稍高，請依照營養師為你編定的份量進食。營養不良者，可多選擇普林含量較低的食物，如蛋、蛋白和奶，增添蛋白質的攝取量。

✓ 多喝開水

每天最少兩公升(即8杯250毫升的份量)，以助尿酸排泄及減少尿酸結石的機會。

✓ 減少飲酒

酒，尤其是啤酒，會抑制尿酸排泄，增加積聚，應盡量減少飲用。

✓ 少油脂

脂肪亦會抑制尿酸排泄，故應少吃煎炸和高脂肪的食物。

✓ 保持標準體重

減少高糖份及高油脂的食物，多做運動。

✓ 定時定量

避免吃得過飽，應戒除宵夜及吃零食的習慣。

✓ 控制普林攝取量(請參照後頁<食物的普林含量>)

避免「高普林」食物，適量進食「中普林」食物。

< 食物的普林含量 >

	「高普林」食物 <u>避免選用</u>	「中普林」食物 <u>適量選用</u>	「低普林」食物 <u>隨意選用</u> 請依從健康飲食金字塔建議進食
肉類、魚類、 海產及肉類 代替品	● 鵝肉、野味 ● 內臟：肝、腰、腸、肚、心、腦 ● 沙甸魚、倉魚、鯡魚(Herring)、牙帶魚 ● 蝦米、小魚乾、魚皮、魚卵、多春魚 ● 帶子、瑤柱、蠔、蠔豉、青口、司鯰	<每日不超過5-6兩> ● 瘦肉(豬、牛、羊)、雞、鴨、其他魚類、魚丸、鱈、魷魚、蝦、蟹、蜆、鮑魚、龍蝦 ● 可用豆腐、豆製品、乾豆代替肉	● 所有蛋類 ● 海參、海蜇皮
蔬菜、水果	--	<每星期最多吃1次，每次不超過1碗> ● 菠菜、莧菜、椰菜花、上海白菜、豆苗、露筍、枸杞、荷蘭豆、蜜豆 <每星期最多吃1次，只可作配菜用> ● 竹筍、豆乾、紫菜、冬菇、蘑菇、青豆、豌豆	● 其他瓜菜、蕃茄、洋蔥、青椒 ● 根莖類如薯仔、蕃薯、蘿蔔、粟米、芋頭 ● 所有水果、果汁及乾果 ● 其他配菜如金針、雲耳、雪耳、海藻、韭黃、韭菜、馬蹄 ● 醃菜#
五穀類	● 全麥食品(All Bran)：如全麥麵包、全麥穀類早餐	--	● 白米、糙米、糯米 ● 麥皮、粉麵 ● 麵包、餅乾、糕點*
奶類	● 乳酸飲品如益力多	--	● 所有奶類及製品 ● 低脂芝士、雪糕*
飲品及其他	● 酒 ● 濃肉湯、肉汁、燉品 ● 牛素、雞精、保衛爾(液態牛肉Bovril)、酵母粉	<每星期最多吃1次> ● 硬殼果如腰果*、花生*、栗子、蓮子	● 果醬、糖果*、朱古力*、芝麻 ● 清滾湯、茶、咖啡、蜜糖* ● 適量選用調味品、醬油、食油烹調食物

*此類食物熱量較高，應減少進食。

#此類食物鹽份較高，應限制食用量。

最後更新日期：2022年2月12日