

# Q1

## 尿酸過高就會痛風？ 發作前有何症狀？

文·圖／內科部 風濕免疫科 主治醫師 黃柏豪

**痛**風是現代常見的關節炎，常常伴隨劇烈的關節疼痛，對日常生活造成很大影響。其本質是一種代謝性疾病，主要特點是血液中的尿酸濃度過高，導致尿酸結晶堆積在關節和其他組織中，引發炎症反應。痛風通常發生在男性身上，年輕女性通常不會發生，而是在更年期後發病率才會逐漸增加到與男性發病率相近的程度。

尿酸是由嘌呤代謝而來，而嘌呤則是存在於我們日常飲食中的一種天然物質，是許多生物分子的重要成分。在正常情況下，尿酸會通過腎臟排泄出體外，但當尿酸生成過多或排泄不足時，尿酸便會在體內累積，當超過血液的飽和濃度時，最終形成尿酸結晶。這些結晶會被自身的免疫系統當成外來物，而引起發炎反應。以下是一些可能導致尿酸過高的因素：

### 1 遺傳因素

家族遺傳史是痛風的高風險因素。如果家族中有痛風患者，則個人得到痛風的風險會顯著增加。



### 2 飲食

高嘌呤食物（如紅肉、海鮮、內臟）、含糖飲料（特別是果糖）和酒精（尤其是啤酒）會增加尿酸生成；吃得太好較易得痛風，因此在過去年代，痛風又稱作「帝王病」。

### 3 肥胖

體重過重會增加痛風的風險，因為肥胖會導致胰島素抗性，進而增加尿酸生成。

### 4 腎功能不全

腎臟是排泄尿酸的重要器官，腎功能不全，會導致尿酸排泄減少而增加尿酸在體內的累積。

### 5 藥物

某些藥物，如利尿劑、阿司匹林（Aspirin）等藥物可能會增加血中尿酸值。

## 痛風的症狀

痛風的症狀常常是突然發作包括：

- ① **急性關節炎**：痛風的典型表現是急性單一關節炎，通常發生在下肢，如大腳趾（第一跖趾關節，如下圖），但其他關節如踝關節、膝關節、手指關節也可能受到影響。疼痛通常在夜間發作，並迅速1-2天內達到高峰，常伴隨紅腫、發熱和劇烈疼痛。



有輕微痛風石的左腳大腳趾。

- ② **痛風石**：尿酸結晶在關節及周圍軟組織中沉積，形成痛風石，這些結節狀的硬塊可導致持續的關節損傷和變形。
- ③ **腎臟問題**：長期尿酸過高可導致尿酸性腎病和腎結石，影響腎功能。

## 痛風的診斷

痛風的診斷主要依靠病史、理學檢查和實驗室檢查。常見診斷方法包括：

- ① **病史和理學檢查**：醫師會詳細詢問患者的病史，包括疼痛的部位、發作頻率和持續時間。理學檢查會重點檢查關節的紅腫、疼痛和活動受限情況。
- ② **血液檢查**：測量血清尿酸濃度是診斷痛風的重要依據。然而，要注意的是，急性發作期間血清尿酸的數值可能正常，因此有時需要多次檢查。
- ③ **關節液檢查**：在發作的關節腔內抽取少量關節液，檢查其中是否存在尿酸結晶，是確診痛風的黃金標準。
- ④ **影像學檢查**：X光、超音波和一種特殊的電腦斷層掃描（Dual-energy CT），可以幫助檢查關節的破壞和痛風石的存在。

## 痛風的治療

痛風的治療目標是減輕疼痛、控制炎症和預防發作。常見治療方法包括：

- ① **藥物治療**：
  - ① **非類固醇抗發炎止痛藥（NSAIDs）**：如艾布洛芬（Ibuprofen），用於緩解急性疼痛和發炎。
  - ② **秋水仙素（Colchicine）**：特別針對痛風的藥物，可以緩解急性發作，或是降低急性發作的機率，但需注意副作用。

③ **類固醇 (Glucocorticoid)**：可口服或關節內注射，用於無法耐受NSAIDs或秋水仙素的患者。

④ **降尿酸藥物**：如Alopurinol，用於長期管理，減少尿酸生成或增加排泄。

## ② 改變飲食習慣與生活方式：

① **控制體重**：減少體重可以降低尿酸值，減少痛風發作的風險。

② **飲食調整**：避免高嘌呤食物，增加低嘌呤食物如蔬菜和全穀物的攝入。限制甜食及酒精，特別是啤酒。

③ **增加水分攝入**：多喝水有助於尿酸排泄，預防腎結石。

③ **規律運動，切忌過度**：適度的運動有助於控制體重和提高全身健康，但應避免過度運動，尤其是在急性發作期間。

④ **避免過度勞累**：過度勞累會引發痛風發作，因此要保持適度的運動和休息。

⑤ **穿舒適的鞋子**：痛風常發作在腳趾，穿舒適的鞋子可以減少對關節的壓力，有助緩解疼痛。

## 痛風的預防

預防痛風的發作和進展需要綜合多方面的努力：

① **定期身體檢查**：監測血液的尿酸值和腎功能，及早發現並處理異常。

② **持續用藥**：按照醫囑定期服用降尿酸藥物，即使在無症狀期間也不應停藥。

③ **健康生活方式**：維持健康體重，保持均衡飲食，戒菸限酒。

④ **教育和支持**：了解痛風的相關知識，與醫師保持良好的溝通，積極參與自我管理。

## 痛風與其他疾病的關聯

痛風常常與其他代謝性疾病，如高血壓、糖尿病和高脂血症共存。這些疾病之間存在相互影響的關聯，管理痛風時應同時考慮這些共病，採取個別化治療方案。

## 痛風的未來治療方向

隨著醫學的進步，痛風的治療方法也在不斷發展。目前，一些新的治療方法正在研究中，例如：

① **新型降尿酸藥物**：一些新型降尿酸藥物可以更有效地控制血液中的尿酸值，減少痛風發作。

② **基因治療**：針對遺傳因素的基因治療有望從根本上預防和治療痛風，但目前尚未有臨床可用之結果。

③ **生物製劑**：一些生物製劑可以通過抑制炎症反應，來減少痛風發作的頻率和嚴重程度，但目前台灣尚未有此類藥物。

## 結語

痛風雖然是一種常見且痛苦的疾病，但透過合理的治療和管理，大多數患者可以有效控制病情，維持正常生活。早期診斷、規律治療和健康生活方式是管理痛風的關鍵。希望本文能幫助大家更好地了解痛風，並提供實用的管理建議，讓更多人從痛風的困擾中解脫，享受健康生活。🌟