

### (一) 痛風是甚麼

身體內的尿酸鹽過高，積聚於關節或其他組織之中，引起發炎和疼痛，這就是痛風。

### (二) 身體內那裏來這麼多尿酸呢？

尿酸主要由「嘌呤」(PURINE)分解而來，而「嘌呤」的來源是由食物及體內自行合成而來。

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，便會形成晶體，並積聚於關節、皮膚中或停在腎臟，引致痛風，並對相關器官造成破壞。

### (三) 痛風發作時很痛嗎？

- 痛風所引致的急性關節炎，大部分影響單一關節，最常見於腳的大姆趾，其次是足踝關節、膝關節、腕關節、手指等。
- 受影響的關節會突然變得紅腫及產生劇痛。數天後，痛楚才開始減退。
- 若果血液內的尿酸不受控制，原本單一個關節發炎，可變成多個關節發炎，並且經常復發。嚴重的痛風，會令關節變得畸形，病人也可能會因此而喪失工作能力。
- 除關節外，過量的尿酸鹽也可以積聚於身體的其他部分，如腎臟及皮膚，前者可以令腎臟受損，後果嚴重。

### (四) 痛風可以根治嗎？

痛風是一種常見的疾病，不能根治，適當的藥物及飲食控制是可以防止痛風的復發。

### (五) 急性治療

目的：迅速減低關節的劇痛，消除紅腫。

方法：

- 休息患處
- 冰敷止痛
- 藥物治療
  - 常用的藥物為非類固醇消炎止痛藥(NSAID)及秋水仙鹼(Colchicine)
  - 藥物副作用：
    - 非類固醇消炎止痛藥會引致胃部不適和胃潰瘍，故此，最好與胃藥一同服食；
    - 秋水仙鹼會引致腹瀉肚痛，噁心，嘔吐。

## (六) 慢性治療

目的：減低痛風復發機會。

方法：

- 飲食控制 ( 戒口 ) \*\*必須做到\*\*  
痛風症患者應減少食以下食物：
  - 酒類，特別是啤酒；
  - 動物的內臟；海產類；過量的紅肉；
  - 連軟骨吃的魚類如：沙甸魚、多春魚、白飯魚；
  - 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜；
  - 濃肉汁、濃肉湯、雞精

## (七) 單靠藥物可以控制痛風症嗎？

- 治療痛風症除了用藥物外，還須配合戒口，避免痛風復發。
- 急性痛風症狀消退後，家庭醫生會為病人擬訂針對性的醫治方案。如需服食慢性痛風症藥物，除非得到醫生的指示，或者出現副作用，否則不宜擅自停藥。
- 痛風病患者，亦應避免身體過胖。
- 痛風症發作時會帶給患者極度的疼痛，而且是會經常復發的。患者若能在飲食方面戒除上述的高「嘌呤」(Purine)成分食物，並在有需要時配合使用醫生處方藥物，便可將痛風復發的機會減低。

## (八) 注意事項

- 患者要依照時間、次數和分量服用藥物，不要隨便加減。
- 如吃藥後，患者徵狀沒有減退，反而加劇，應立即求診。
- 如服藥後有藥物過敏反應，如臉部、口唇、舌頭或其他粘膜部位腫脹、呼吸困難、皮膚有紅疹等，應立即停止服用藥物，並立即從速往附近診所治理；如遇嚴重的過敏反應，請即往急症室求醫。

2021年12月

資料提供：醫院管理局急症科統籌委員會