

痛風 (gout) 是一嘌呤代謝混亂所致的疾病，其臨床特點為高尿酸血症及由此而引起的痛風性急性關節炎反復發作，痛風石沉積，痛風石慢性關節炎和關節畸形，常累及腎臟引起慢性間質性腎炎和尿酸腎結石形成，男女之比為 20：1，在女性多發生於絕經期後。

中醫學認為本病多由於風寒濕邪乘虛侵入臟腑經絡，氣血凝滯，骨節經氣不通而發病。臨床以紅、腫、熱、痛反復發作，關節活動不靈活為主要表現。屬於中醫學：「痺證」的範疇。

現代醫學診斷

1.無症狀高尿酸血症期：

正常值：男性：2·5~7·0mg/dl

女性：1·5~6·0mg/dl

發病年齡以 40 歲為發病高峰。

2.急性痛風性關節炎期：

春秋季節為發病較多，多數患者在半夜突感關節劇痛，伴隨發熱而驚醒。以第一跖趾和姆指關節為多見。

3.痛風石及慢性關節炎期：

(1)痛風石：尿酸鹽結晶在關節附近肌腱。韌鞘及皮膚結締組織沉積，形成黃白色、大小不一的隆起贅生物即所謂痛風結節（痛風石）。

(2)關節畸形僵硬：當脊柱、胸鎖關節及肋軟骨受累時，可出現胸痛、腰背痛、肋間神經痛及坐骨神經痛等。

4.腎臟病變：

歷時較久的病患約三分之一有腎臟損害。表現為三種形式：

(1)痛風性腎臟病：痛風患者常伴有高血壓、動脈硬化、腎結石、尿路感染等疾患。

(2)急性腎功能衰竭：因為大量尿酸結晶廣泛阻塞腎小管腔，給大量飲水，給鹼性藥物降低血尿酸值等治療，病情可緩解。

(3)尿路結石：尿酸結石可透過 X 光線，因此須通過腎盂造影才能發現。

體徵：早 期：無明顯體徵。

急性期：關節紅、腫、熱、痛及活動受限。

慢性期：可見耳輪跖趾，指間及掌指關節等處有痛風石結節。

晚 期：關節畸形僵硬。

鑑別診斷：須經由醫師作進一步的檢查及鑑別，常見的疾病如下：

1.類風溼性關節炎

2.化膿性關節炎與創傷性關節炎

- 3.假性痛風
- 4.銀屑病（牛皮癬）關節炎

中醫的辨證施治

1.風寒濕痺型：

主證：風邪偏勝，關節游走疼痛；寒邪偏勝，關節痛劇，痛有定處；溼邪偏勝，肢體關節重著疼痛、肌膚麻木，均於陰雨天加重，舌苔薄白，脈弦緊或濡緩。

治法：祛風散寒，除濕通絡。

方藥：薏苡仁湯加減：羌活、獨活、防風、蒼朮、川芎、當歸、麻黃、桂枝、苡仁、川烏、生姜、甘草。

2.風濕熱痺型：

主證：關節紅腫熱痛，病勢較急，伴發熱、口渴、煩悶不安，溼赤，汗出不解，舌紅苔黃，脈數。

治法：清熱通絡，祛風勝溼。

方藥：白虎加桂枝湯加減：生石膏、知母、粳米、桂枝、甘草。

3.痰瘀痺阻型：

主證：痺證日久不癒，反復發作，關節疼痛時輕時重，關節腫大，甚至強直變形，屈伸不利，皮下結節，舌淡體胖或舌有瘀斑，舌苔白膩，脈細澀。

治法：化痰祛瘀，搜風通絡。

方藥：桃紅飲加減：當歸、川芎、桃仁、紅花、威靈仙。

4.氣血虧虛型：

主證：久痺不癒，反復發作，腰膝痠痛，神疲乏力，氣短自汗，面色不華，舌淡苔薄白，脈細或細弱。

治法：祛風除溼散寒，補益肝腎氣血。

方藥：獨活寄生湯加減：獨活、羌活、防風、秦艽、當歸、川芎、地黃、芍藥、杜仲、牛膝、細辛、肉桂、茯苓、桑寄生、人參、甘草。

禁忌之物

1.忌高蛋白質和高嘌呤食品

應以植物性蛋白質為宜，牛奶、雞蛋沒有細胞結構，不含核蛋白，不是嘌呤的來源，可以任意選用。限制嘌呤攝入量，每天應控制在 150mg 以下。（正常飲食 600~1000mg）。因此，含嘌呤極高的肝、腎、胰、腦等動物內臟和骨髓，以及肉汁、肉精、沙丁魚等應完全禁用。含嘌呤較高的豬肉、牛肉、羊肉、火腿、香腸、鹹魚、雞、鵝、鯉魚、兔、鴿、槍魚、桂魚等肉類、肉汁、魚類、禽類，以及扁豆、花生米、大米、大豆、豆製品、芹菜、青菜葉、菜花、菠菜、粟子等，應限制用量，含少量嘌呤的大麥、乾豆、豌豆、小米、胡蘿蔔、核桃等應略加限制。

2.忌各種酸性強的食物

忌吃肉類、魚類、家禽類，以及花生、醋、楊梅、泡菜、酒、飲料、醬油等強酸性食物。多食鹼性食物如奶類、薯類、水果，以提高尿酸的溶解度，使之不易形成沉澱。

3.忌過多攝入高熱量、高脂肪的食物

一般痛風病患均較肥胖，故應控制體重，但熱能應逐漸減少，以免引起痛風急性發作。特別須少吃脂肪，因脂肪具有阻礙腎臟排泄尿酸的作用，使尿酸升高，同時脂肪供給熱能高，易引起肥胖，對病人不利。所以應限制總熱量和脂肪攝入，多食用維生素 B、C 豐富的食物，能促使組織內淤積的尿酸鹽溶解。

4.忌一切辛辣刺激性食物

痛風病的發生與神經系統有關，因此須要限制能使神經系統興奮的食物，如咖啡、濃茶、酒，以及辣椒、咖哩等辛辣刺激的調味品。

5.忌少飲水

應飲充足的水分和飲料，每天不少於 3 升，以促進尿酸排出，保持每天尿量在 2000 毫升以上。

6.烹調禁忌

烹調肉、魚食，應先加小煮，倒去湯汁後，再加調料燒煮，這樣可去除 50%的嘌呤。

7.服藥禁忌

應多吃蔬菜和水果，這樣可使尿液達到中性或鹼性。

8.忌過度進食和飢餓

過度進食不利於嘌呤含量的控制，而加劇病情，因此痛風病人務必管制自己的嘴巴。而飢餓或空腹，或極低熱量的飲食，雖能降低體重，卻可誘發痛風急性發作。

痛風病目前還沒有根治藥物，治療的關鍵在於預防其反復。一般認為，病人宜吃米、麵粉、藕粉、牛奶、雞蛋、水果、豬油、黃油、植物油、蔬菜等含嘌呤少和鹼性食物，宜多喝水，並給與大量液體。同時，增加維生素 B、C。因此，痛風病人的飲食注意合理營養平衡膳食，是至為關鍵。

民俗療法

常見之食療，例如烏梅醋。

李恩錫醫師簡歷

學歷：中國醫藥學院學士後中醫系畢業

現任：中國醫藥學院附設醫院醫師