

什麼是痛風？

認識如何預防及處理痛風發作



什麼是痛風？

痛風是一種由體內尿酸過多造成的疾病。尿酸過多時，會形成像針一樣鋒利的結晶體，堆積在關節及其周圍的組織內。結果導致關節處，尤其是大腳趾處出現突發疼痛、壓痛和腫脹。

這些突發的疼痛會反覆發作。長此以往，會破壞神經和關節，導致腎結石和其它腎病。

誰會患痛風？

- 如果你的家人患痛風，你患上痛風可能性就更大。
- 男性，尤其是年齡在40和50歲之間的男性，比女性更容易患痛風。女性患痛風一般是在絕經後出現。
- 有些食物中含有一種叫做嘌呤的化學成分，進食嘌呤含量高的食物的人會增加患痛風的風險。嘌呤含量高的食物包括牛肉、豬肉、內臟（如肝、腎）等等。
- 過量飲酒的人。
- 體重超重的人。
- 某些健康問題，例如高血壓、糖尿病和高膽固醇會增加患痛風的風險。
- 服用某些藥物，例如高血壓藥和阿斯匹林也會增加患痛風的風險。

痛風發作的原因是什麼？

痛風發作可能沒有什麼明顯的原因，但也有一些被認同的原因。它們包括：

- 進食過多嘌呤含量多的食物。例如肝、腎、腸、三文魚和沙丁魚。
- 過量飲酒。
- 服用會提高或迅速降低尿酸水平的藥物。
- 其它因素：壓力或會產生壓力的事情、關節受傷、感染或疾病、手術、極低卡路里飲食和一些癌症治療。

如何預防痛風發作？

如果你患有痛風，一定要去看醫生。你的醫生會給你制定一個治療方案，即使在痛風沒有發作的時候也應遵循這個治療方案。

以下是一些供你預防痛風發作和減輕疼痛的建議：

堅持健康均衡的飲食

避免飲酒，尤其是啤酒。不要吃嘌呤含量多的食物，例如內臟和某些海鮮。請參閱後附《痛風和飲食》，以瞭解食物對痛風的影響。

定時做運動，保持健康的體重

如果你超重，應慢慢地、逐步地減輕體重。



**酒精，特別是啤酒，
能引起痛風發作。**



iStockphoto

和醫生合作

- 你應告訴醫生你所服用的藥物和維他命，包括天然和草本滋補品。你的醫生會告訴你這些藥物和維他命是否會增加你痛風發作的風險。
- 醫生可能會給你開一些降低尿酸水平的藥物。請遵循醫生囑咐服藥的時間和劑量。

如果痛風突發仍然出現，以下建議能幫助你減輕痛苦：

盡快與醫生聯係

某些藥物在痛風發作的初期服用效果較好。

多休息

醫生可能會建議你在痛風發作當日 and 翌日臥床休息。過早進行過多活動可能會導致另一次發作。

小心使用冰塊

應諮詢醫生正確的冰敷方法，以及一次應敷多長時間。



痛風和飲食

我們體內大約一半的嘌呤都是來自我們吃的食物。嘌呤在人體內分解為尿酸。攝入過多的嘌呤便會導致體內尿酸水平過高。

痛風患者應該少吃嘌呤含量過多的食物。

請參閱下頁你應該限制或避免進食的食物名單。

小竅門

- 多喝液體，尤其是水。液體能幫助尿酸排出體外。
- 在飲食中加入低脂奶制品也能幫助你預防痛風。



認識哪些食物的嘌呤含量多，
和哪些食物不含嘌呤。

緊記：不要吃嘌呤含量過高的食物。

應該避免嘌呤含量過多的食物

- **內臟**：肝、腎、心、腦、腸
- **魚類/貝類**：三文魚、淡菜、鯖魚、沙丁魚、鱒魚、鯡魚、魚子醬

盡量少吃這些含有一定量的嘌呤的食物

- **捕獵的肉**：鵝、小牛肉、鴨、鴿子
- **肉**：烏雞、牛肉、羊肉、豬肉、雞肉
- **蔬菜**：蘆筍、椰菜花、蘑菇、菠菜、青豆
- **飲料**：啤酒以及其他含酒精的飲品
- **湯**：肉湯、湯料（即食湯料）、肉醬汁
- **其它**：豆腐、豆角、扁豆

對痛風影響不大，含嘌呤較少的食物

- 一些有“氣”的飲料，例如汽水、ginger ale 或 root beer。
- 水果、蕃茄和某些綠色蔬菜，例如生菜、西蘭花、白菜。
- 精製麥片、麵包、意大利麵、米飯和穀類。
- 芝士（奶酪），奶制品和雞蛋。

CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

王嘉廉社區醫療中心

Website / 網址: www.cbwchc.org

268 Canal Street,
New York, NY 10013

136-26 37th Avenue, 2 & 4/F
Flushing, NY 11354

125 Walker Street, 2/F
New York, NY 10013

Internal Medicine / 內科部
(212) 379-6998
Women's Health / 婦女健康部
(212) 966-0228

Internal Medicine / 內科部
OB/GYN / 婦產科部
(718) 886-1200
Pediatrics / 兒科部
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent
Health / 兒科及青少年部
(212) 226-3888
Dental / 牙科部
(212) 226-9339

Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461

The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.

The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.

王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯繫。

© 4/08