

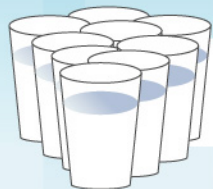
生活適應

除了食用低嘌呤含量的食物外，高尿酸及痛風病人在生活上應注意下列事項：



1. 維持理想體重，體重過重者，應慢慢減重，每月以減輕1公斤為合，這樣可避免因組織快速分解，導致產生大量嘌呤而誘發急性痛風發作。

2. 應嚴禁飲用酒精類飲品，因酒精在體內會代謝為乳酸而影響尿酸的排泄，並因而誘使痛風發作。



3. 應多喝開水，每天約8-10杯水，以幫助尿酸排泄。

藥物的貯存

1. 時刻留意將藥物妥善貯存，以免兒童誤服發生意外。
2. 貯存藥物於陰涼及乾燥的環境中，避開潮濕的地方，例如浴室內的貯物櫃。



常見問題



- 1 有那些因素會導致較易患上高尿酸血症或痛風呢？

答

年長，有家族病史，肥胖，飲酒，患有某些疾病（如高血壓，腎病，白血病等），又或正在使用某些藥物（如利尿劑，抗癌藥等），這些因素都可能會導致較易患上高尿酸血症或痛風；另外男性比女性的發病率為高，而停經後的婦女亦較停經前易患上高尿酸血症或痛風。



- 2 高尿酸的病人是否一定需要接受藥物治療呢？

答

無症狀及無病發記錄的高尿酸病人，並不一定需要接受藥物治療。病人藉著飲食控制（食用低嘌呤含量的食物）亦可減低病發的機會。



- 3 有那些病人並不適宜接受非類固醇消炎藥的治療呢？

答

患有心臟衰竭，胃潰瘍，以及正在接受薄血藥（華法林）治療的病人並不適宜接受非類固醇消炎藥的治療。

如對以上資料有任何疑問，可與本院藥劑師聯絡。
電話：22003106
聖德肋撒醫院藥劑部印
2006年4月 第一版

認識

高尿酸血症



聖德肋撒醫院
St. Teresa's Hospital

何謂尿酸？ 怎樣才是高尿酸血症？

尿酸是由食物中的嘌呤 (purine) 經身體代謝後所產生的。而高尿酸之成因是因為嘌呤代謝失調，導致尿酸生產過量或排泄減少。一般來說，當血中尿酸濃度大於7mg/dl，就稱為高尿酸血症。高尿酸血症可能並無任何臨床症狀，但亦可能會導致急性痛風，慢性痛風，痛風性腎病變，尿道結石等疾病。



何謂痛風？



當血中尿酸濃度過高，便會形成尿酸結晶沉積於關節內。而當尿酸結晶被白血球吞噬而引起發炎反應，就稱為痛風。常見發病位置包括大拇趾，足踝，腳，膝蓋，手腕等處。

痛風發作時有何徵狀？

1. 發作部份皮膚變紅
2. 關節有刺熱感覺
3. 關節痛及腫大 (通常是大拇趾，即腳趾公部份)



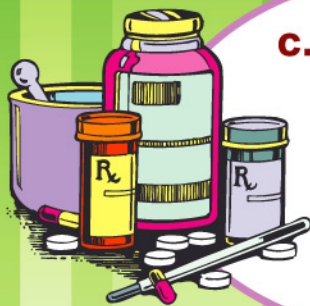
有那些因素會導致 高尿酸血症呢？



a. 疾病：
肥胖，高三酸甘油酯，高血壓，腎病，白血病等。



b. 飲食：
長期食用高嘌呤含量食物，飲酒。



c. 藥物：
使用抗癌藥，利尿劑，抗肺結核藥物 (如 pyrazinamide, ethambutol) 等。

痛風的治療

痛風的治療大致上可分為藥物治療及飲食控制

(1) 藥物治療

藥物名稱	作用	副作用	注意事項
秋水仙素 (Colchicine)	能抑制發炎症狀，主要用於治療急性痛風	腹痛，腹瀉，噁心，嘔吐，紅疹	高劑量時會產生毒性。
非類固醇消炎藥 (NSAID's)	具止痛，消炎作用，可用於急性或慢性痛風	腸胃不適，噁心，腹瀉，胃潰瘍或出血。	與薄血藥 warfarin 有交互作用，會使凝血時間延長，胃潰瘍及心衰竭病人忌服
異嘌呤醇 (Allopurinol)	能減少尿酸的製造，主要用於預防痛風及尿酸結石	過敏反應，紅疹，腸胃不適，頭痛，暈眩。	服用時須多服開水

(2) 飲食控制

為了減少血液中的尿酸含量，病者應選吃低嘌呤含量的食物

a. 應避免進食的食物

肉類：內臟食物例如肝臟，腎臟 (例如豬腰)，胰臟 (例如豬橫膈)，腦。
海產類食物：沙甸魚，鯷魚，鯡魚，鱒魚，鱈魚，青口，帶子等。
其他：肉汁(湯)，雞精，及酒精類飲品。



b. 應減少進食的食物

肉類：豬肉，牛肉，雞肉，羊肉，鴨。
海產類食物：蝦，龍蝦，蟹，螺。
蔬菜及荳類：菠菜，椰菜花，蘆筍，香菇，乾豆 (例如綠豆，紅豆，花生)，以及豆腐，豆乾，豆漿等。



c. 可隨意進食的食物

各種奶類及乳製品，各種蛋類，各種水果，穀類食品 (例如白米，麵，麵包，餅乾等)，薯仔，蕃薯，芋頭，以及綠葉蔬菜 (除以上所提及例外)。

