



痛風症是由於體內尿酸水平過高，以致尿酸結晶體沉積在組織（如關節），引起腫痛炎症。不要被它的名字誤導，痛風其實和吹風、天氣無關！它之所以叫「風」，是因為這痛症並不影響某一特定關節，亦沒有特定時候、季節，像風一樣來去無踪。因為它和豐富飲食（如喝酒）有關，痛風症古時又稱為「帝王病」、「富貴病」。元世祖忽必烈晚年時便是因為酗酒，以致受痛風之苦。

痛風症發生於 30-60 歲的男性居多。婦女停經後，也因為女性荷爾蒙改變而增加發作比率。此外，以下人仕也有較高機會患上痛風：

1. 有家族病史
2. 肥胖
3. 缺水
4. 服用利尿藥
5. 患有腎病
6. 患有白血病、骨髓瘤
7. 受傷

病徵：

受急性痛風影響的關節會忽然變得紅腫、發熱及疼痛非常。它常發生在拇趾、膝、踝及手指關節，但身體任何一個關節也可受影響。通常急性發炎會於一至兩週內減退。如果不加以治療，長期的尿酸結晶會使關節受損變形，還可能引致腎結石。



痛風常發生在拇趾



長期的尿酸結晶

醫生替病人臨床檢查後，可為病人抽血以測試血液尿酸的水平。此外，受影響的關節可照 X 光以檢視有沒有受侵蝕或變形。

痛風與飲食：

痛風病人應避免以下的食物，因為它們含高「普林」（purine），使尿酸水平增加。

1. 貝殼類食物(蝦,蟹,蚌,龍蝦,扇貝)
2. 動物內臟(腦,腰,肝,舌)
3. 沙甸魚
4. 肉湯
5. 大量肉類
6. 豆類
7. 菠菜
8. 菇類
9. 啤酒,酒或經發酵的酒精飲品

治療方法：

當急性發作時服用抗炎藥物，病情應在 48 小時內得以舒緩。如果尿酸水平長期偏高，就得以服用降尿酸藥避免併發症。此外，有節制的飲食，多喝清水也是預防痛風症發作的方法。