

痛風保健 禁喝酒、多喝水

【台灣聯合報／整理／記者施靜茹】

痛風是體內普林代謝失常，產生高尿酸血症，尿酸鹽結晶沉積在手腳等全身關節處，出現一顆顆「痛風石」，急性發作時，會紅腫熱痛。

讀者提及急性發作時，用米酒、薑汁塗抹患部，或貼上膏藥，甚至服用類固醇及其他止痛藥，這只能暫時性止痛，除非使用痛風治療藥物，痛風石累積的尿酸才可能逐漸消失。

不過一旦痛風，必須持續用藥將血中尿酸值控制在 6mg / dl(每 100c. c. 血液 6 毫克) 以下，有痛風石的患者，甚至要控制在 5mg / dl 以下；否則尿酸一增高，痛風又會找上門。當然，也應避免吃普林含量高的食物，如動物內臟和海鮮，患者絕對禁止喝酒，要多喝水。

讀者兒子 26 歲罹患痛風，幸而接受治療，否則再過 10、20 年，除了關節變形，影響行動力；尿酸也可能侵犯腎臟，導致腎結石，損害腎功能。

遺傳是痛風的原因之一，國內曾有整個原住民村落的居民都罹患此病，罹患率的確不低；與台灣距離不遠的菲律賓民眾罹患率也高。患者唯有正確治療服藥，才能脫離痛風之苦。

諮詢 / 台北振興醫院過敏免疫風濕科主任李信興

* 資料來源：輯自〈台灣聯合報 <http://mag.udn.com> 〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

