

台灣繼慢性腎衰竭、洗腎全球第一 痛風人數亦居世界之冠，且漸年輕化 尿酸值每升 1mg/100ml，罹心肌梗塞率即增 12% 長期尿酸高、生痛風石，更增 2 倍；痛風族， 遺傳所致中風佔 50%；中廣型肥胖者痛風為常 人 3 倍；尿酸高、不發作痛風，亦會持續腎損傷 控制飲食總熱量，忌過食海鮮、肉類，及酗酒，勿 經常激烈運動；過度限制普林攝取、反易營養失衡

台灣繼慢性腎衰竭、洗腎人數全球第一之後，現被稱為「帝王病、富貴病、酒肉病」的痛風，隨著經濟的發展，不僅已成現代人的一種新文明病，更令台灣的痛風人數達世界之冠。研究痛風 20~30 年痛風之友協會首席顧問、中山醫院過敏免疫科主治醫師陳峙仰表示，據國家衛生研究院最新調查顯示，國內 19 歲以上男性，高尿酸血症的盛行率高達 40%，推估國內尿酸過高的人數，達 500 多萬。

正常情況下，女性平均尿酸值 4~6 mg/dL，男性約為 3.5~7.5 mg/dL。一般成年男性，約 8~9% 的人有高尿酸血症，其中只有 17% 出現過痛風症狀。以此推估，國內罹患痛風的人數高達 100 萬人，其中又以 19~45 歲的年輕男性居多。根據陳峙仰工程師研究團隊，從 4 萬多名痛風患者資料分析發現，近 10 年來台灣痛風的發病年齡愈來愈低，目前好發年齡層已降至 30 幾歲。他強調，80 年代前，第 1 次痛風發作的年齡為 50 歲，80 年代後，則下降至 30 歲左右。

尿酸數值每上升 1 mg/100ml，發生心肌梗塞的機會就上升 12%；痛風發作關節每增加 1 處，發生心肌梗塞的機會增加 10%；年紀低於 50 歲以下的年輕或中年痛風患者，長期尿酸控制不良導致痛風石，發生心肌梗塞的機會更達 2 倍之多。國內痛風患者中，遺傳導致的中風約佔 50%，另外 50% 都是吃出來的；尤其是中廣型肥胖（男性腰圍 >90cm、女生 >80cm）的人，據美國研究發現，中廣肥胖的人罹患高尿酸血症及痛風的比率，是一般人的 3 倍。臨床上曾接獲 8 歲小男生痛風的案例，雖然屬家族遺傳，但肥胖讓小男生痛風提早報到。根據研究，二等親內有痛風家族史者，罹患痛風機率是一般人的 10 倍之高。

痛風主因體內尿酸過高、長期累積在關節所導致的發炎疾病。而造成痛風的元凶：尿酸，是一種體內的化學物質，如膽固醇、血糖、三酸甘油酯般，一旦在體內囤積過多，就會造成高尿酸血症及痛風。尿酸高不一定會引起痛風，體內尿酸過高到痛風發作，需要經過一段很長的時間。只要血液中的尿酸濃度超過 7.0 mg/dL，都叫做「高尿酸血症」，會使得尿酸呈現過飽和狀態，進而形成尿酸鹽結晶，沈澱在身體各個部位。如果沈澱在關節中尿酸鹽結晶超過某個程度，就會引起嚴重的痛風發作，一般好發腳部關節，如果足大趾關節發生紅腫熱痛的症狀時，90% 是痛風發作。除大趾外，腳踝、腳背、足後跟、膝蓋、手肘、手腕、手指等關節，也是痛風的好發部位。「痛風只是一種警訊」，當痛風發作時，表示體內有過多尿酸無法排泄，沈積到身體各個部位，包括內臟各個器官，都可能受到尿酸結晶的沈積而受影響，其以腎臟功能受害為最。

痛風的正確治療觀念不應該只是在治療關節的腫痛，更重要的是要長期將體內尿酸值控制在正常範圍，才不會讓過多的尿酸到處結晶

沈澱在身體各個部位，造成不可恢復的傷害。

為此，目前日本醫學界，積極推廣高尿酸血症的預防保健措施，預防民衆因尿酸過高引發痛風或高血壓、心肌梗塞、糖尿病、腎臟病等合併症。一般認為高尿酸主因攝取過多普林所致，其實飲食對於血液尿酸值上升，影響非常小，反而是中廣型肥胖，對痛風的影響較大。因此，日本痛風醫學家們，提出另一種最新高尿酸飲食觀念，不強調嚴格控制食物中的普林的總量，而是強調控制飲食中熱量攝取，因為高熱量所造成的肥胖，遠比食物中普林的攝取量，對於尿酸上升的影響還要大。換言之，痛風患者只要注意飲食總熱量的控制，什麼美食都可以吃。而除了低熱量飲食控制尿酸外，美國哈佛大學研究發現，預防痛風最好少吃海鮮、肉類等高普林食物。因食物中就屬肉類與海鮮含有最高的普林，包括各種豬、牛、羊肉及魚、蝦類等，都屬於含有高普林的動物性食物。而豆類、菇類等含有普林的植物性食物，並不會造成尿酸上升與痛風發作。

此外，值得注意的是，肥胖者若要減重，最好 1 個月不要超過 2 Kg，因為快速減重造成體內尿酸大量釋放，腎臟來不及將囤積在血液中的尿酸代謝，容易囤積在關節形成尿酸結晶，導致急性痛風。

除有痛風家族史、腎臟疾病、高血壓、糖尿病及高血脂患者外，以下亦是痛風的高危險群：(1) 30 歲以上男性：男性進入青春後，血液中的尿酸值就會逐漸上升，30 歲以後，就會開始進入痛風發病的危險期，目前國內痛風發病年齡即以 30 歲年齡層居多。

(2) 中廣型肥胖：肥胖不只使體內製造過多的尿酸，也會分泌一種物質，促使腎臟無法將多餘的尿酸排出體外，日久，體內尿酸會迅速上升造成痛風。根據陳峙仰與師大盧立卿教授合作的研究顯示，肥胖類型中，以中廣型肥胖的人最容易造成高尿酸血症與痛風。

(3) 生活壓力過大：許多醫學研究顯示，精神壓力過大的人通常尿酸值都過高。原因雖仍未明，但推測可能是精神壓力大，使體內處於一種類似激烈運動的無氧代謝狀態所致。

(4) 長期酗酒：飲酒過量或持續性酗酒，會使腎臟排泄尿酸的能力下降，日久尿酸蓄積在體內，造成高尿酸血症與痛風。在各種酒類中，尤以啤酒含有最高濃度的普林成分，也最容易誘發痛風發作。

(5) 經常激烈運動：運動有益健康，但過於激烈的運動反而會導致尿酸過高。因激烈運動反而會刺激體內產生「無氧代謝反應」，使體內製造過多乳酸，當血液中累積過多乳酸時，即會影響腎臟排泄尿酸的功能；此外，激烈運動也會使體內製造出大量的尿酸無法排出體外，形成高尿酸血症與痛風。(99. 9/3 摘錄、整理自 99. 8/27《時報周刊》1697)