

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

風一吹就痛 快來認識「痛風」是什麼

隨著飲食文化趨於多元，許多代謝性疾病也層出不窮！像是有「皇帝病」之稱的痛風，也變得更為普遍。究竟甚麼是「痛風」呢？

食藥署指出，痛風（GOUT）是一種體內普林（purine）代謝異常的疾病，導致尿酸濃度升高。當體內產生太多的尿酸，或是身體不能有效將尿酸排出體外時，多餘的尿酸就會結晶沉積在關節（俗稱痛風石），造成急性發炎反應，導致病患劇烈疼痛或行走不易。

造成痛風的主因 尿酸生成過多或代謝減少

1. 尿酸生成過多：包括過量攝取普林、腫瘤溶解症候群（白血病或惡性淋巴瘤）、溶血性貧血以及化療的併發症等。
2. 尿酸代謝減少：例如先天尿酸代謝機能異常、慢性腎臟炎、糖尿病酮酸中毒及酒精中毒等。

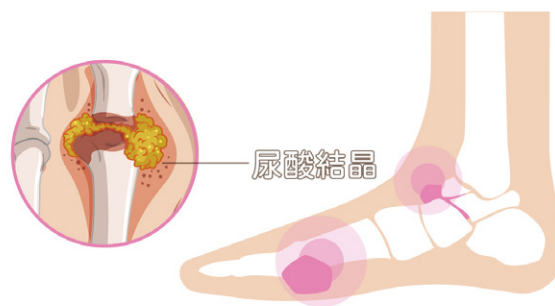
預防痛風 從飲食做起

人體約有 20% 的普林是由飲食獲得，高普林食物容易導致體內尿酸濃度上升造成尿酸結晶，因此，「控制普林攝取」對於曾有痛風發作的患者而言尤其重要：

1. **控制肉類攝取**：少吃紅肉（牛、羊、豬肉），可以用魚肉、豆類、蛋、乳製品來取代，吃火鍋時儘量不要喝湯底。
2. **降低高普林食物攝取**：如甲殼類海鮮（蚌蛤、蛤蜊、干貝、蝦、蟹）、菇類（香菇、草菇、洋菇）、豆類（黃豆、黃豆芽）、酵母粉、小魚乾。
3. **降低酒精攝取**：部分酒類本身就含有很高濃度的普林，如紹興酒和啤酒。且酒精會影響尿酸代謝，

酒精濃度愈高，對腎臟健康影響也愈大，故平時不常喝酒的人若短時間攝取大量酒精，也可能誘發急性痛風發作。

4. **降低脂肪攝取**：攝取過多脂肪會抑制尿酸代謝，增加痛風發作的風險。動物性脂肪（尤其是肥肉）和油炸類食物要降低攝取。
 5. **每日充足飲水**：每日飲水量務必維持在 2000C.C. 以上，幫助身體排泄尿酸，同時預防腎結石。
- 食藥署提醒，想要遠離痛風，充足的睡眠、良好的飲食習慣、適當的運動、維持標準體重，都是讓您維持健康的不二法門。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 933 期）



痛風了 是不是一定要吃藥

「醫生，我有痛風，是不是該吃藥？」別急，食藥署先帶您了解三種常見的痛風類型及如何治療與預防：

1. **無症狀高尿酸血症**：當血液中驗出尿酸過高，但是沒有明顯症狀時，通常不需用藥治療，但須找到發生的原因，並予以控制。一般來說，空腹血中尿酸濃度的正常值為男性 3.0 至 7.0mg/dL，女性 2.5 至 6.5 mg/dL。
2. **急性痛風**：治療方式以用藥為主，常用藥品包括

秋水仙素、類固醇或非類固醇消炎止痛藥等。這些藥品的效果快速，通常在服藥後症狀會立即緩解。

3. 慢性痛風：除了按時服用抑制尿酸合成劑（如 Allopurinol 及 Febuxostat）、增加尿酸排除劑（如 Benzbromarone、Sulfipyrazone 及 Probenecid）、尿酸分解劑（如 Pegloticase）等方法外，也可從飲食方面著手，避開高普林食物，多吃蔬菜水果以鹼化體質，少吃甜食或炸物，每日足量的飲水，對於慢性痛風的預防都有幫助。

食藥署提醒，痛風病人應遵照醫師醫囑服用藥品，並定期監測血中尿酸濃度。別忘了，對抗痛風有賴於飲食、運動和藥品三者配合，平日也應養成良好的生活習慣、規律作息，替自己的健康做把關。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 933 期）

生疼痛、腫脹、發熱等症狀，嚴重的更會造成骨刺、關節變形並影響活動力。

退化性關節炎症狀較輕者，可服藥治療並搭配復健來改善。如果無法有效減緩疼痛時，可考慮使用玻尿酸來補充關節腔內的潤滑液，以減輕膝蓋疼痛感。玻尿酸又稱為透明質酸，具有高度黏彈、保水性，是關節腔潤滑液主要成分之一，可提供關節潤滑、減緩磨損情形。

早期玻尿酸來源多為動物組織萃取，近年來可由細菌醱酵純化技術進行大量生產。當醫師建議使用玻尿酸關節腔注射劑治療退化性關節炎時，應請教醫師使用的注射劑是否為動物來源，若對動物成分過敏者應避免使用動物組織萃取的玻尿酸，並了解產品的禁忌症、注意事項及相關不良反應。關節腔注射劑產品種類多，各有其不同的優缺點及適用性，治療過程請遵循醫師的指示及建議，相關疑問請向醫師提出請教。

玻尿酸關節腔注射液為醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，民眾可至食藥署網站之許可證資料庫查詢（<http://www.fda.gov.tw> > 醫療器材 > 資訊查詢 > 醫療器材許可證資料庫）。如有發現不良品或使用時 / 後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>；藥物不良反應通報專線 02-2396-0100）通報。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 934 期）



認識退化性關節炎 玻尿酸關節腔注射劑介紹

台灣已正式進入高齡社會，隨著老年人口比例的增加，老年慢性病照護的議題更值得大家關注。退化性關節炎是常見的老年退化疾病，國內膝關節退化盛行率約 15%，七十歲以上的老人大多數都有退化性關節炎的症狀。疾病成因主要為關節軟骨過度使用，滑液分泌異常，導致關節活動受到影響，產

