

痛風傷心 心血管死亡率高1倍

族群年輕化：40歲以前發病率由36%、53%

高尿酸血症合併代謝症候群者亦比常人高3~5倍

含糖飲料中的果糖比葡萄糖更易刺激尿酸生成

及增加血中三酸甘油酯；國小高尿酸血症者亦多

發作猛吃止痛藥 血壓飆破200

承前二週止痛藥的議題，本週雖主論痛風年輕化，但亦涉及過服止痛藥導致血壓飆高、痛風發作，尤其下週六就是農曆除夕，高粱厚味下，更應慎防痛風找上您！

長庚醫院最新分析院內7萬多筆健檢民衆資料發現，痛風患者心血管疾病死亡率是正常人的2倍。調查也發現，引發痛風急性發作前3名危險食物分別是啤酒、海鮮及內臟類食物。民間傳說，痛風患者不能吃的豆類製品，反倒極少引發急性發作。這項研究刊載在1月的英國《風濕病雜誌》上。

長庚醫院風濕過敏免疫科主任余光輝指出，痛風是尿酸過多的疾病，多數患者是因為體質因素，腎臟無法排除尿酸，加上後天飲食未有妥善控制，以至尿酸持續過高。在歷經多年高尿酸血症後，部分患者會出現痛風關節炎或是腎臟炎等症狀。這次研究則證明，痛風也是引發心血管疾病死亡的獨立危險因子。

林口長庚風濕過敏免疫科主治醫師郭昶甫指出，過去多半認為，痛風與心血管疾病相關是因為患者通統合併有高血壓、高血脂等潛在疾病，所以才會有較高的心血管疾病死亡率。不過，這項研究分析並校正肥胖、年齡以及代謝症候群等可能造成的影響後，確認痛風本身就會將心血管疾病的死亡風險提高1倍。

郭昶甫推測，可能是痛風患者體內尿酸高、提高血管硬化風險，以及痛風關節炎時，身體處於發炎狀態，近年認為，心血管疾病也與血管上皮發炎有關。

這次健檢資料同時也顯示，約2成民衆有高尿酸血症的情況。醫師指出，單純尿酸過高並不等於痛風，其中僅有約1~2成患者會進展成痛風。無症狀高尿酸血症患者只需要抽血追蹤、注意飲食。

研究顯示，單純高尿酸血症患者合併有代謝症候群風險，也是正常人的3~5倍。目前已知，除了痛風外，包括藥物、肥胖、腫瘤、血液疾病以及腎臟功能不佳等，都可能造成尿酸偏高，患者應找出確切原因後，決定治療方向。

國內痛風族群快速年輕化！調查顯示，我國40歲以前就發作的痛風患者，10年之內，從36%升至53%。專家推測其原因除與飲食西化，高熱量、高脂肪食物攝取增加外，

也不排除與高果糖食物，包括手搖杯、碳酸飲料等攝取增加有關。

余光輝指出，民國80年以前，國內痛風患者多在50歲以上，但林口長庚醫院近20年研究則發現，目前國內男性痛風患者40歲以前發作者佔一半以上。相較於國外這類年輕型患者不到2成，顯示我國痛風年輕化的趨勢值得注意。痛風與遺傳、食物相關。如果我國痛風患者年輕化主要是遺傳因素所致，照理早年就會發現，但早年我國痛風患者年齡層與國外差距並不明顯，因此，很可能是因飲食生活型態的改變，包括高熱量飲食、喝酒、果糖攝取，及環境的低量鉛暴露等因素。

雙和醫院祝年豐醫師指出，這幾年我國學童調查顯示，小學生高尿酸盛行的比例也很高。有人認為，這可能與中式飲食有關，但國人基因或許適合這類食物，所以痛風沒有明顯變多。不過，若加上生活飲食作息型態的改變，說不定就會引發痛風。

值得注意的是，在一般民衆眼中是「好糖」的果糖，其實比葡萄糖更會刺激尿酸生成。余光輝指出，近來還有國外研究顯示，如果給了大量果糖後，血壓會上升，之後給了痛風治療藥物，血壓就會下降。

祝年豐表示，近年確實有越來越多研究顯示，果糖並不如想像中的好，甚至因為好吸收、果糖更容易增加血中的三酸甘油酯。但因為果糖的甜度高、價格便宜，除了大量應用在碳酸飲料之外，很多手搖杯飲料亦含之。

不過，高果糖攝取是否與我國痛風年輕化相關？包括余光輝與祝年豐都認為，需要進一步的研究證實。

另外，書田診所家醫科主任醫師林兆啓日前收治一名年約40歲的男子，平時不曾量血壓，也沒有頭暈、頭痛等症狀，不過男子罹患痛風約15年，每年急性痛風發作10幾次，經常服用非類固醇抗發炎藥止痛，日前到門診量血壓：213/131 mmHg，已屬嚴重高血壓。他分析，該男子於急性痛風發作時使用非類固醇抗發炎止痛藥，造成血壓上升、腎功能受到影響，導致痛風更易發作，一旦發作後又服用止痛藥，形成惡性循環。（99.2/12：摘錄、整理自99.1/29《自由時報·A16》、98.12/30《自由時報·B7》）