

為何冬天易痛風發作

氣溫 < 20°C、尿酸 > 6mg/dL 易形成尿酸鹽結晶

，掉入關節腔，其中白血球啟動免疫反應而紅腫熱痛

每天 2 杯柳橙汁(或 2 罐可樂)：痛風增 2 倍

1 杯柳橙(或 1 罐可樂)：痛風各增 40%、70%

因含高果糖，易刺激尿酸生成、增加三酸甘油酯

痛風西藥傷腎；中藥亦可有效降尿酸、排尿酸

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 194、187、91、158、118、167、7》曾多次討論痛風的相關議題，尤其《...194》：「果糖比葡萄糖更易刺激尿酸生成及增加血中三酸甘油酯，導致高血脂、脂肪肝、痛風等...」。

而美國波士頓大學最新發表在具權威的《美國醫學會雜誌》(JAMA, The Journal of the American Medical Association)更研究顯示：每天喝 2 杯柳橙汁或 2 罐可樂，會增加 2 倍罹患痛風風險；即使每天只喝 1 杯柳橙汁或 1 罐可樂，都會分別增加 4 成、7 成的風險。

痛風會發作與血中尿酸超過飽和點，形成尿酸鹽結晶有關。正常溫度下，當每 100 ml 血液中尿酸的濃度 > 6.8 mg(mg/dL) 以上時，就是高尿酸血症，容易形成結晶。當溫度低於 20°C 時，尿酸高於 6.0 mg/dL 以上，就有可能產生結晶，再者冬天天冷，較易大吃大喝、飲酒，使得血中的尿酸量增加，讓痛風發作的機會大增。

痛風會痛，主因尿酸鹽結晶掉到關節腔裡時，會誘發體內的白血球，啟動免疫反應，造成激烈發炎，使得關節出現紅、腫、熱、痛的急性發作，疼痛度僅次於牙痛、生子，會痛到關節像被老虎鉗緊緊夾住，也常常會痛到跛腳，無法踩地、穿鞋。腳趾、腳踝、腳背的關節，因位於肢端，血液循環較差，較容易在天冷、睡眠時，末梢溫度降低，局部更容易產生尿酸鹽結晶而急性發作，而且常好發在低溫的凌晨時段。

痛風西藥，依功能大致可分兩大類，一類是急性痛風發作的止痛藥，有可能會傷腎；另一類是降低血中尿酸的藥物，由於可預防尿酸囤積在腎臟，對腎臟反而有保護效果。急性痛風發作若不服用消炎止痛藥，也會在 1~2 週自行好轉，很少會持續 1 個月以上；但只要曾痛風過的患者，就會知道這種椎心痛是令人難以忍受的，很少人能撐到痛風自癒，常是忍忍到最後，疼痛加劇，反而得吃更多、更久的止痛藥，才能控制痛風之苦。建議剛出現痛風的輕微刺痛等小痛時，就開始吃止痛藥，越早吃止痛藥，止痛效果越好，止痛藥使用量也越少，可有效減少痛風疼痛的天數及藥量，減少對腎臟的傷害。

平時，則要利用生活調整及服用降尿酸藥物，將血中尿酸值控制在 < 6 mg/dL，可減少痛風發作。持續治療 0.5~1 年以上，也可讓痛風石逐漸消失，並保護腎臟。至於痛風石，除非影響到神經，否則不建議開刀，因傷口會很難癒合。

此外，高尿酸血症，不只痛風，也常合併有高血壓、高血脂

脂、糖尿病、代謝症候群、心血管疾病或腎臟病。當尿酸值每上升 1 mg/dL，心肌梗塞的機率也會上升 12%，推測與高尿酸會導致凝血有關。

因此，痛風不只要治療急性發作的疼痛，也要了解高尿酸的原因，對症下藥。方式是收集 24 小時的尿酸，統計尿酸排泄的總量，若總量高於 800mg 代表是尿酸產生很多，若低於 800mg，則較是尿酸排泄不良造成，再給予個別的治療，才會有效、安全。

痛風會發作，與食物有關，但並非絕對因素。雖然很多痛風患者，都會避免吃含普林的豆類，但事實上，豆類所含的普林，並沒有想像中那麼高，因豆類而導致急性痛風發作的案例也不多。會不會罹患痛風，主要因素第一是遺傳，若三親等內有痛風患者，得到痛風的機率會上升 10 倍。第二個中廣型肥胖，男性腰圍超過 99cm、女性腰圍超過 80cm，得到痛風的機率，則是上升 5 倍。

如果，有這兩個因素，再加上經常應酬吃高熱量的食物、飲酒、激烈運動等誘因，自然會增加急性痛風的發作。因此，適度減重、控制食物的總熱量，比少吃有普林的豆類更有意義。

冬天氣溫下降時，要特別注意身體末端的四肢保暖，例如有痛風病史的患者，建議平時要戴厚手套跟穿厚襪子，也可多用暖暖包、電暖器或電熱器，加強手腳的保暖。即使冬天，也要多喝水來排除尿酸。

若有心血管疾病，如高血壓患者，要盡量避免使用利尿劑，因為，利尿劑會把體內水分排掉，使尿酸囤積在體內；低劑量的阿斯匹林，也會提高尿酸量，若有需要使用到抗血小板的藥物，建議可以改用保栓通。

容易誘發痛風發作的食物，包括火鍋湯、燉湯、大骨湯，酒類中的啤酒、紹興酒。另外，大家比較少注意的，則是含果糖的可樂及柳橙汁。現在水果，因甜度太高，含果糖的量很高，一樣會轉成尿酸，有痛風的患者要小心。某些保健食品，如藻類、蜆精、啤酒酵母、蜂王乳、靈芝錠，因是濃縮製劑，含有的普林較一般食物更高，也易誘發痛風發作，宜避免。

尿酸主要由尿液排泄，大量排汗的無氧運動，如籃球、網球、棒球等激烈運動，會產生大量尿酸，易導致急性痛風發作，反而不利。建議應改做有氧運動，如：散步、輕鬆的騎腳踏車，並在運動中，不斷的補充水分，才適合痛風患者。

中藥對降尿酸、排尿酸亦有不錯療效。(99. 12/3 摘錄、整理自 99. 11/10 《商業周刊》1201)