科大醫院
UNIVERSITY HOSPITAL

［祝君健康］

痛風的中醫治療及飲食療養

近年來,隨著人們生活水平的提高，高蛋白、高脂肪食物的攝取較多，一種被人們稱為“富貴病”的痛風症又有抬頭之勢。其成因主要為嘌呤代謝障礙,形成針對形狀結晶體，以痛風結石狀態沉積在關節軟骨、滑漠等結締組織中。有些會伴有痛風結節發生。臨床上，常因突然劇烈疼痛難忍而到醫院就診的情況。這種病經常反覆或急性發作，時間往往為3~10 天左右。

此病過去較為少見，但近年來在中老年男性、腦力勞動者中較為多見。痛症的反覆發作給患者帶來很大的痛苦，尤其老年人更甚，它可以加重或促進老年人腎功能衰竭及心血管病的發生。

它的臨床特點主要表現為：體內尿酸產生過多或腎臟排泄尿酸減少，引起血中尿酸升高，形成高尿酸血症以及反覆發作的痛風性急性關節炎、痛風性慢性關節炎和關節畸形等。痛風常累及腎臟而引起慢性間質性腎炎和尿酸性腎結石。臨床可分為原發性和繼發性兩種情況。

在痛風症的治療方面，中西醫各有它的獨到之處。現介紹一下中醫方面的治療以飲食營養的注意事項。中醫認為，痛風多由外感濕熱、風寒、鬱久化熱，或內傷肝腎不足，或痺証日久，血瘀痰阻所致。臨床辨証論治大致可分為三種類型：

1 濕熱閉阻型

方藥：宣痺湯，由防己、杏仁、滑石、連翹、山梔子、薏苡仁等組成。

2.血瘀痰阻型

方藥：身痛逐瘀湯加減，由秦艽、川芎、桃仁、紅花、羌活、沒藥、半夏、天麻、白術、等組成。

3.肝腎虛型

方藥：獨活寄生湯加減，由獨活、桑寄生、杜仲、牛膝、細辛、秦艽、白芍、菟絲子、枸杞子等組成。

平時痛風病人應調節飲食少吃糖，同時少吃蛋白質食物。因為蛋白質在體內經過代謝可產生嘌呤，易使病情加重。應多食新鮮蔬菜和水果，尤宜多食含維生素 B 和維生素 C 以及高鉀低鈉的碱性食物，如芥菜、花菜、白菜、白蘿蔔、番茄、黃瓜、洋蔥、茄子以及蘋果、香蕉等，

從而中和尿酸。

另外，宜多飲水，保持日尿量在 2000ML 以上，這樣有助尿酸的排泄。切忌食用高嘌呤食物，如動物內臟、豆類、海產等，少食肉類和辛辣食物，尤其不宜飲啤酒。因為這些食物中嘌呤含量很高，不利於疾病的恢復。

梁國威醫生

2008.11.15