

# 痛風

嚴重影響活動能力

痛風是慢性代謝疾病的一種，患者通常體形較胖，飲食豐盛，故又俗稱「皇帝病」。近年患者漸趨年輕化。痛風除了造成紅腫發熱外，更引致如被千刀萬剮的痛楚，與此同時，炎症也會對關節及筋膜等其他軟組織造成破壞，故不想受這皮肉之苦，必須及早了解痛風的成因及舒緩方法，以防痛風發作及其他併發症。

## 成因

痛風症是因體內代謝「嘌呤」(Purine) 出現異常，令血液尿酸增高，形成結晶，沈積於軟骨或關節周圍，從而造成關節嚴重腫痛和發炎。

## 徵狀及併發症

急性痛風發作時，患者關節會出現紅腫灼痛，可令患者連穿鞋或走路都感到困難，甚至可能會發燒。若長期情況持續惡化，可引致慢性關節變型，影響患者工作及活動能力。

除了影響關節外，長期尿酸過高可形成痛風石，並可積聚於腎臟、皮膚等器官，可引致腎結石、腎衰竭、皮膚潰爛等。亦有機會引起心肌障礙、高血壓和中風等併發症。

## 高危因素



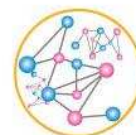
•過量飲酒



•進食太多高嘌呤食物  
(如動物內臟、濃湯、  
老火湯、類等)



•肥胖



•有家族病史



•腎臟功能欠佳



•受藥物影響  
(如：利尿劑)

## 如何踢走痛風症危機？

預防勝於治療，即使痛風發作時間短暫，也會對關節造成傷害，及早進行營養及飲食調整，以減少急性痛風發作非常重要！痛風患者要注意飲食，少肉少脂肪，多喝水及攝取有益關節的營養素，如鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P、魚油Omega 3 EPA，減少痛風發作的機會。

## 鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P—平衡尿酸好幫手

科學家發現鯊魚軟骨素蛋白質複合物(Sulfate Chondroitin Protein-Complex)，能有效修復腎臟細胞，改善腎臟功能，從而有助促進尿酸的排泄，及中和血液中的尿酸含量，有助改善痛風問題，及抑制其形成。另外，鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P.一般都會以硫酸鹽的形態存在，硫酸鹽會吸附細菌，令它們不能黏附在關節組織中引起發炎，具有消炎的作用<sup>1</sup>。不少臨床治療的研究都指出，鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P.能有效改善關節痛楚腫脹的情況，減少患者對非類固醇消炎藥的依賴，從而減少其引起的腸胃不適副作用<sup>2</sup>。

## Omega 3 EPA有助舒緩腫痛

不飽和脂肪酸Omega 3 EPA是細胞結構物質，多國臨床實驗已證實Omega 3 EPA可降低體內致炎因子<sup>3</sup>，有助抑制痛風所引致的關節發炎，有效減少關節紅腫脹痛的症狀。Omega 3 EPA亦能潤滑關節，減低關節之間的摩擦力，保持關節靈活<sup>4</sup>，有助改善痛風患者的活動能力。

## 什麼是高嘌呤食物？

尿酸主要由嘌呤分解而成，所以痛風患者飲食上應避免進食高嘌呤食物，如：

- 動物內臟
- 海產貝殼類
- 濃湯、老火湯
- 酒類(特別是啤酒)
- 沙甸魚、白飯魚、小魚乾

### 防痛風小貼士

- 低嘌呤飲食
- 少肉類少脂肪少內臟少海產
- 多喝水，幫助排走多餘尿酸
- 減腰圍，控體重
- 戒喝酒精類飲品

參考:

1. Theoharides TC. Dietary supplements for arthritis and other inflammatory conditions: Key role of mast cells and benefit of combining anti-inflammatory and proteoglycan products. *European Journal of Inflammation* 2003; 1:1-8.
2. Volpi N. The pathobiology of osteoarthritis and the rationale for using the chondroitin sulfate for its treatment. *Current Drug Targets – Immune, Endocrine & Metabolic Disorder* 2004; 4:119-127.
3. Gil A. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory diseases. *Biomedical Pharmacotherapy* 2002; 56:388-396.
4. Pritchett JW. Statins and dietary fish oils improve lipid composition in bone marrow and joints. *Clinical Orthopaedics and Related Research* 2006; 456:233-237.