



趾公痛入心

有一些病症被形容為「富貴病」，窮人免疫！痛風正是其中一種都市常見的富貴病，一出現便如風暴式的來得快亦走得快，亦如風暴般橫掃，痛得人死去活來！在富裕的城市如香港，痛風病人就在我們鄰里間。

究竟痛風有幾可怕？如何防範痛風來襲？家庭醫學專科醫生為大家詳細解構。



▲ 周詠文醫生說，痛風是代謝性疾病，患者因尿酸積聚於關節而發炎。

撰文：陳旭英、廖欣揚 設計：楊存孝

六

十五歲的張先生，退休前任職出入口公司。雖然年紀不輕，但仍然和年輕人一樣有活力，下班後會與同事在球場上較量，體力毫不遜色。然而，吸煙和嗜杯中物這兩個習慣，卻令他苦不堪言。

「幾十年的習慣很難一下子就完全戒掉，我已盡量少吸煙和少飲酒。但有時老友相聚，高興起來也就放肆一下，飲幾杯少不免……」張先生說。

走過黃金歲月，張先生學懂

▼ 痛風患者手關節變形及有痛風石。



▲ 這名患者的腳趾公關節嚴重發炎腫脹。



隨心而活，不待薄自己。但有時飲食上的不檢點，足以令他付出沉重代價。退休前一個月，張先生有一天突然在公司腳痛至無法站立，要由同事抬起送院。

「昨天飲了酒，又吃了一些內臟類食物，結果痛風發作，腳趾關節痛得無法站立及步行……」張先生說。

熟悉他的同事見狀，擔心一向有高血壓和糖尿病的他，除痛楚外還有其他問題，為免延誤診治出意外，最終由同事送他就

痛風患者最常見病徵，是出現突如其來的腳趾公痛。

防痛風來襲

近醫院急症室求醫。

「那次的確除了痛風外，心臟也有點問題，幸好同事送我去醫院，在急症室初步檢查後，要入院觀察……」張先生說。

尿酸過高形成結晶

養和醫院家庭醫學專科周詠文醫生說，痛風可以說是富貴病。「昔日香港人比較貧窮，飲食缺乏蛋白質，只有大富大貴的人才會餐餐鮑參翅肚、大魚大肉、飲酒，令血液中的尿酸增加，引致痛風，因此又稱為『有錢人病』或『帝王病』。時至今日，香港人物質富裕，痛風再不是帝王病或富貴病，普羅大眾均有機會患痛風。」

「痛風」為何稱為痛風？病症與「風」有關係嗎？周醫生說，「痛風」一詞驟耳聽來不像一般西醫學名，反而像中醫學名一樣形象化，有關名稱來源有兩種說法，「一是指痛風『來如風，去如風』，患者可能前一晚仍相安無事，但在半夜就痛得難

以安枕，然而過一、兩天又會回復正常；第二種說法是指患者即使被一陣風吹過，也會感到相當疼痛。兩種說法同樣說出了痛風的特性。」

痛風患者在發作時會出現強烈的關節痛，痛源主要在腳趾關節，腳趾公特別痛，所以很多人以為這是關節疾病。其實在醫學分類上，痛風是一種代謝性疾病。周詠文說，「痛風是由尿酸積聚引起，尿酸是一種代謝物，當尿酸積聚在身體並達至飽和濃度，在室溫情況下，每一百毫升血液超過七毫克的份量，即會形成呈針狀的結晶。尿酸結晶依附血液插入關節滑膜，積年累月便容易造成單一關節發炎，引發痛風。」

進食過量排走力弱

為何尿酸會積聚？尿酸從何來？周詠文解釋，食物中含嘌呤，人類代謝嘌呤後產生尿酸，尿酸經腎臟排走。當身體無法正常代謝食物中的「嘌呤」，尿酸

◀ 痛風症與飲食有關，例如飲啤酒。



尿酸積聚而引發痛風，過量的尿酸亦可能積聚在腎臟，令腎臟受損。

痛風患者多為四十歲以上，男士較常見。飲食中含大量高「嘌呤」食物，如酒、內臟、沙甸魚、貝殼類海產、肉類、豆、冬菇、露筍等，都可引發痛風症。

就會積聚。

「嘌呤是一種氨基酸，常見於核蛋白內，內臟、紅肉、雙貝類海產、菇類、豆類等，內含的核蛋白較多，人體在食用這些食物後會分解其中的氨基酸——嘌呤 (purine)，經代謝後產生尿酸，如過量食用就會令尿酸過多。」

「身體代謝出現問題，無法正常排走尿酸，有機會引發痛風。高尿酸人士要小心控制酒精攝取量，啤酒尤要特別注意，因為它嘌呤含量高。另外酒精在代謝會變成乳酸，乳酸和尿酸在排泄時互相競爭，尿酸無法透過腎臟自然排出，積聚在體內，導致尿酸濃度變高，引致痛風。因此尿酸過多者絕不宜飲啤酒。」周醫生解釋。

尿酸過多亦與遺傳有關，患者處理尿酸的能力弱，例如台灣山地人、新西蘭毛利人。即使飲食習慣相若，但他們發病率比其他種族高；而肥胖人士本身代謝出現問題，故有尿酸過多的機率

認識痛風症

痛風症是一種常見的關節炎疾病，成因是患者體內的「嘌呤」(Purine)代謝出現問題，令血液內的尿酸過高。尿酸積聚在關節內，引致發炎、疼痛。發作時多為單一關節，最常見位置是腳趾公，膝關節、手指及手腕等亦會因



是一般人的兩倍。

腳趾公率先受災

痛風病發作，多數由腳趾公關節開始，所以我們不難聽到身邊的痛風患者大叫「腳趾公痛」。周詠文解釋，因為人走路時腳趾公受力較大，日常勞損亦較多。而過多尿酸積聚形成的結晶體，多沉積在大腳趾關節，故當痛風發作時，多是由腳趾公痛開始！

「痛風很少在早上發作，通常會在半夜將至天光時，那時體溫較低及較為脫水，關節尿酸濃度上升，所以較容易發炎。」

另外，

平常少運動的人突然做劇烈運動，身體組織及筋腱容易破損，細胞內的尿酸等代謝物會釋

放到血液中，加上飲水量不足，尿酸濃度亦會增加。長者們平常行動自如，但到外地旅行時因不停走動，亦會引致相同後果。」周醫生說。

痛風症分為四個階段，第一階段只是高血尿酸症，病人完全沒有病徵；第二階段則已經出現急性發作，即突然關節痛，痛至無法忍受要立即求醫；第三階段

痛風症分為四個階段，第一階段只是高血尿酸症，病人完全沒有病徵；第二階段則已經出現急性發作，即突然關節痛，痛至無法忍受要立即求醫；第三階段



► 秋水仙鹼是目前常用於治療痛風藥物。



潮式滷水食物

現時長者大多活躍，但如果飲食不節制容易引發痛風症，便會帶來痛楚，影響活動。

急性發作消炎止痛

是間歇性復發，而且發作次數愈來愈密；第四階段是出現尿酸石或稱痛風石，可以積聚在關節、筋腱、皮膚、皮下、耳朵、手指邊等，這時候已非常嚴重，甚至腎臟都會積聚尿酸石，有機會影響腎功能，引致腎衰竭。

最常見的痛風病例，是第二類的急性痛風發作。醫生處理這類病例時，需要立即為病人進行消炎治療，例如注射非類固醇消炎藥舒緩痛楚，但由於藥物需經由腎臟排走，腎功能受損的患者就不適用。又或患者有過敏，亦限制了可選擇的藥物種類。

秋水仙鹼 (Colchicine) 是常用治療痛風藥物，屬消炎藥，副作用是



啤酒

容易引發痛風的食物



藥物預防復發

多次復發病人，可考慮使用藥物作長遠治療，預防復發。

有遺傳因素的患者，應定期進行身體檢查，如發現尿酸過高，應採取措施控制病發因素。

治療痛風症除了處理急性發作外，長遠是控制病情及預防復發。病人首先要改善生活習慣，戒暴飲暴食，建立及保持健康生活態度；其次是減肥，改善代謝能力，但必須注意需循序漸進，以一個月減一公斤（約二點二磅）為標準，因為減磅過急會令身體出現酮酸，同樣會與尿酸互相競爭，致尿酸無法有效率地排出體外，又導致痛風發作！

腹瀉，故控制劑量尤為重要，醫生一般會處方一個足以控制病情但又不致會引發副作用的份量，這藥物同樣不適用於腎功能受損病人。如情況更嚴重的，可能需要動用類固醇類的消炎藥。



內臟、豆腐



蜆



花生



沙甸魚

若患者同時有高血壓問題，可考慮使用降血壓藥氣沙坦（Losartan）及氮氯地平（Amlodipine），兩者均對減低尿酸有幫助。

亦有研發中的生物科技，周

醫生解釋：「哺乳類動物如猩猩及猴子消化食物後代謝物變成尿酸，再轉化成尿酸素（Allantoin），

容易排出體外，但人類缺乏將尿酸轉化為尿酸素的酵素，故排走

尿酸能力較其他哺乳類動物差。

利用生物科技，我們將產生這種

酵素的基因注入細菌，使其大量

生產，再把酵素注入病人體內，

改善病人的痛風。」

患痛風多年，多次發作的張

先生，在注射消炎藥物後痛楚已

好轉。正服用別嘌醇控制病情的

他，知道自己這次發作是因為數

天前的一次大吃大喝，縱使已服

降尿酸藥，但身體一下子無法處

理過多的尿酸，致關節發炎疼

痛。醫生叮囑他要飲食檢點，不

可再飲啤酒，否則只是自己受

罪！

罪！

罪！

周醫生說，病人可以服用別嘌醇（Allopurinol），降低血液中尿酸濃度。但因為百分之三至五人士對藥物會出現過敏，嚴重的可以致命，故服用前需要進行過敏基因測試，確保安全。

新一代抗尿酸藥物非普斯坦（Febuxostat），於二〇一二年引入香港，效果更佳，而且對腎功能影響少，適合腎功能差的患者服用，惟這藥物價錢較高。

痛風四個階段

- 1 **高尿酸血症**：血液檢查發現尿酸過高，但患者沒有任何病徵。
- 2 **急性痛風**：突然關節痛，例如在腳趾、腳眼、膝頭、手指等位置，需要即時處理。
- 3 **間歇性復發**：由一年復發一次到次數轉趨頻密，甚或個半月一次。
- 4 **出現尿酸結石**：結石會積聚在關節及附近的筋腱、皮膚等，耳朵表面、手指邊、腎臟、腎小球、輸尿管等統統有機會出現尿酸石，患者有機會腎功能受損。



▶ 經過長年累月的尿酸積聚侵蝕，患者的手節關節腫脹不堪。



◀ 嚴重的患者會出現尿酸石，出現在關節、附近軟組織，甚至耳朵。