

高尿酸血症



一、高尿酸血症的定義

尿酸是普林經由肝臟分解後所產生的代謝物，而普林主要來自於所吃進的食物及身體細胞的崩解。大部份的尿酸就經腎臟排除於尿中。當代謝過程中產生太多的尿酸，或是尿酸的排除變慢時，血液中的尿酸濃度就會增加，而造成高尿酸血症。一般來說，在停經期之前，血中尿酸值女性會比男性低。所以，男性血中尿酸值要在 7.0mg/dl 以上，女性血中尿酸值在 6.0mg/dl 以上就算高尿酸血症了。



二、好發因素

有些人的血中尿酸會比較容易偏高，可能和以下因素有關：

1. 家族史：家族中有尿酸高或痛風者，將來得高尿酸血症的機會比一般人高，因和遺傳體質有關。
2. 高普林飲食：內臟類、香菇、有殼的海產類、蘆筍、優格…等，因為普林含量較高，會使尿酸增加的產生。
3. 飲酒過量：酒精會阻礙尿酸的代謝，容易產生高尿酸。
4. 性別：女性在停經前的血中尿酸值較男性為低，但是五十歲之後，女性的機會就開始逼近於男性了。
5. 肥胖：體重過重者尿酸的產生會增加，但尿酸的排除卻減少，所以很容易使血中尿酸升高。
6. 藥物：利尿劑、阿斯匹靈及抗排斥藥物的長期使用，也會使血中尿酸增加。
7. 疾病：淋巴瘤、白血病、乾癬的病人，因為特定器官的崩解加速，尿酸的產生增加，也易有高尿酸的現象。





三、症狀及併發症

1. 尿路結石：

尿酸主要經由腎臟代謝，若長期血中尿酸值過高，平時又水份攝取不足的話，尿酸就會很容易沈積在腎臟，而形成尿路系統的尿酸結石。

2. 反覆痛風發作：

一旦血液中的尿酸濃度過高時，就會形成銳利的尿酸結晶。而當這些結晶沈積在關節或關節周圍組織時，即引發痛風。痛風是一種急性發作，患部會有明顯的紅、腫、熱、痛，是疼痛難耐的關節炎。

3. 痛風石：

血中尿酸若持續高，反覆痛風發作的人，會使尿酸的結晶沈積在患處關節周圍的軟組織中，就會形成痛風石。痛風石會使關節變形，若是腳上嚴重的痛風石，甚至無法穿進鞋子。

4. 腎臟病變：

長期的尿酸偏高會使尿酸沈積在腎臟，進而造成尿酸腎病。高尿酸所引起的腎結石也可能引發阻塞性腎病，對腎臟功能造成傷害。因此，高尿酸血症病人，若不加以重視及控制，甚至造成腎臟功能衰竭，嚴重到必須洗腎的地步。



四、治療與預防

治療高尿酸血症，只要配合醫師指示服用降尿酸藥，就可有效地將血中尿酸降到正常範圍。但是同時應該遵循以下的預防措施，才不至於讓血中尿酸反覆的升高，而產生併發症。

■ 飲食原則及注意事項：

1. 應避免過度節食，以免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作，並加重痛風症狀。
2. 急性發作期時，蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或奶製品供給；且盡量選擇低普林含量食物。
3. 採均衡飲食，維持理想體重。避免油炸食物、肉汁及飲酒。
4. 應儘量避免飲用酒類，尤其是啤酒，因為酒精會抑制腎臟尿酸的排泄，而啤酒中含有啤酒花，屬高普林類食物。
5. 非急性期時，豆類製品能適量攝取。
6. 當處於急性發作期而致食慾不振時，可給予大量的高糖液體，如：蜂蜜、汽水、果汁等含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
7. 養成多喝開水的習慣，每天至少 2000-3000c.c 以上，以幫助尿酸的排泄。



食物按其普林量，可分為三組

食物類別	× 高普林含量 100~1000毫克普林氮/ 100公克食物	△ 中普林含量 9~100毫克普林氮/ 100公克食物	○ 低普林含量 0~9毫克普林氮/ 100公克食物
奶類及其製品			各類乳類及其製品
肉、蛋類	鵝肉、鷓鴣、豬/牛肝、豬腦、豬腎、豬/牛心、豬舌、牛/羊胰臟、豬/牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉(大部分的肉類，除高普林含量所列之食物)	雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及其製品	沙丁魚、鯉魚、腓魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鯉魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蜊、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚/貝殼類(大部分的魚類，除高普林含量所列之食物)	鹹鮭魚卵
五穀根莖類			糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部分蔬菜(除中普林含量所列之食物)
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油、動物油、核果類
其它	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬