

認識痛風性關節炎，冬天吃補讓你補得安心、不補出毛病

內科部過敏免疫風濕科主治醫師 鄭喬峯

冬天一到，天氣轉冷，許多人開始「進補」--薑母鴨、羊肉爐、麻油雞輪番上桌，親朋好友圍著火鍋熱熱鬧鬧吃一餐，既暖身也暖心。不過，對某些人來說，這樣的「補」，卻可能補出一場痛不欲生的關節疼痛——痛風性關節炎。

臺灣高尿酸血症的盛行率不低，而冬季常見的進補飲食，正好踩在痛風的地雷上。如果不了解痛風的成因與誘發因素，一頓看似平常的聚餐，就可能讓你半夜痛到睡不著。那麼，痛風究竟是怎麼發生的？又該怎麼吃，才能「吃補不吃苦」？

痛風的真兇：尿酸結晶，不是「吃太好」 那麼簡單

痛風性關節炎的直接原因，是體內尿酸濃度過高。當尿酸在血液中的濃度超過溶解上限，就會形成細小的尿酸結晶，沉積在關節或周圍組織中。這些結晶本身就像異物，一旦被免疫系統「發現」，便會引發劇烈的發炎反應，造成關節紅、腫、熱、痛，這就是痛風發作。

值得注意的是，尿酸高不等於一定會得痛風。許多高尿酸血症的患者一輩子都沒有痛風發作，因此是否需要治療，必須依照尿酸數值高低、是否合併腎臟病或心血管疾病等情況，由醫師個別評估，而不是看到尿酸偏高就自行吃藥。

痛風發作的典型樣貌：來得快、痛得狠、走得也快

痛風性關節炎男女都可能發生，但在停經前的女性相對少見。它可以侵犯任何關節，但最典型的位置是在下肢關節，特別是腳大拇趾，其次是腳踝與膝蓋。

許多人形容痛風是「來去如風」：

- 疼痛常在一兩天內迅速達到高峰
- 關節明顯紅腫、發熱，甚至連被子輕輕碰到都痛
- 多數情況下，兩週內症狀會自行緩解

然而，若尿酸長期控制不佳，尿酸結晶會逐漸堆積形成痛風石，導致慢性疼痛、關節變形，甚至破壞骨頭與周邊組織，嚴重者可能需要手術處理。

痛風怎麼診斷？怎麼治療？

最標準的診斷方式，是抽取關節液，在顯微鏡下確認尿酸結晶，或由專家確認典型痛風石。不過，由於痛風在臺灣相當常見，臨床上對於表現非常典型的患者，醫師常會先給予治療。

治療可分為兩個階段：

1. 急性期：以消炎、止痛為主，迅速控制發炎反應
2. 慢性期：重點在於長期降低尿酸，預防再發

透過規則用藥、穩定控制尿酸，即使已經出現痛風石，也有機會隨時間逐漸縮小甚至消失。

冬天怎麼吃，才不會誘發痛風？

除了按時服藥，日常生活的調整同樣重要。以下幾個原則，特別適合冬季留意：

- 避免脫水：天冷不容易口渴，但水分攝取不足會增加痛風發作風險
- 小心高嘌呤食物：內臟、紅肉、部分海鮮需節制
- 火鍋湯別喝到最後：久煮的湯底嘌呤濃度高，是隱形地雷
- 酒精要避開：啤酒與烈酒最容易誘發痛風
- 少碰含果糖飲料：果糖會促進尿酸生成

吃補可以，但要吃得聰明

痛風不是「老毛病」，而是一種可以被良好控制的疾病。了解自己的風險、配合醫師治療、在飲食上多一分警覺，就能在寒冷的冬天安心進補，而不必為突如其來的關節劇痛付出代價。

補身體沒錯，但別讓補，變成一種負擔。