

過年飲食要節制 當心痛風來拜年

■ 文 / 檢驗科劉蓉霖組長

忙碌了一年，過年時的放鬆，享受美食也成了年節的重頭戲之一。家人、朋友難得團聚在一起，大魚大肉、山珍海味在所難免，但如果不節制，痛風就悄悄的找上你囉！

40歲的馬可一跛一跛走進醫院，右腳腳指關節嚴重疼痛腫脹，經診斷後發現，原來馬可過年期間飲食過於豐盛，而引起急性痛風發作。

痛風是什麼？痛風發作是因為血液中的尿酸結晶沉積於血液和組織中，主要以關節處為主，關節發炎會造成紅腫、發熱、疼痛。而尿酸是人體嘌呤代謝產物，平常吃的肉類、動物內臟及海鮮等含有的嘌呤成分較高。嘌呤會在肝臟中合成為尿酸，大部分尿酸經腎臟隨尿液排出體外，少部分通過糞便和汗液排出。在正常情況下，體內的尿酸處於平衡狀態。但如果進食過多高嘌呤的食物，或者是尿酸排泄機制退化，都會造成體內尿酸過多。

痛風的檢查項目有哪些呢？

就讓我們來說說痛風的幾種檢驗檢查方法吧！

血液中尿酸檢查：大多數痛風急性期患者血清尿酸含量升高。進行降尿酸治療後，一般每3~5周進行一次血尿酸的測定，醫生也會依此來調整降尿酸藥物的劑量和種類。

尿液中尿酸檢查：尿酸每天都在體內形成，其中有2/3是通過尿液排出的，因此，檢查尿中的尿酸濃度，了解體內尿酸水平的一個途徑。通過尿液中尿酸的測定，可以初步判定高尿酸血症的分型，有助於降尿酸藥物的選擇，和鑑別泌尿道造

成結石。

血液中血糖、血脂檢查：包括血液中血糖、膽固醇、三酸甘油酯，高、低密度脂蛋白及極低密度脂蛋白等，透過血糖、血脂測定，可以評估患者糖、脂代謝的狀況，以早期發現葡萄糖代謝紊亂和糖尿病。

肝腎功能檢查：可確立是否有無痛風性腎病及肝臟病變。

關節腔穿刺檢查：急性痛風性關節炎發作時，腫脹關節腔內可有積液，抽取滑液檢查，具有極其重要診斷意義。即使在無症狀期，亦可在許多關節找到尿酸結晶。

另外在進行痛風相關的血液檢查前就應避免吃高嘌呤類食物，並禁止飲酒和劇烈運動，空腹進行檢查。降血壓藥、阿司匹林、利尿藥物等，這些可導致尿酸假性升高的藥物，在痛風檢查前，一定要適當控制。

痛風的預防之道

痛風是一種不能根治的疾病，但卻可以透過適當飲食控制及生活習慣來預防痛風的復發，減輕病患的不適及改善病情。以下的預防方法也可以視為痛風病患平時的日常保健之道：1.要節制飲食避免大量進食高嘌呤食物。2.多喝開水，建議每天最少要喝上二千c.c.的水量，可以幫助排出體內過量的尿酸。3.不宜飲酒，酒精還有促進尿酸合成，降低排泄的作用，故不宜飲用。4.平時注意多吃鹼性食物，少吃酸性食物，多吃蔬菜，控制熱量。

民眾若能稍加注意，在享受年節假期時，也可以擁有健康、快樂、無負擔的生活哦！