

痛風

痛風是一種常見且複雜的關節炎類型，與嘌呤代謝紊亂及(或)尿酸排泄減少所致的高尿酸血症直接相關，會在關節腔等處形成尿酸鹽沉積，進而引發急性關節疼痛。痛風可併發腎臟病變，嚴重者可出現關節破壞、腎功能損害，常伴發高脂血症、高血壓病、糖尿病、動脈硬化及冠心病等。

高尿酸血症是痛風發生的基礎。

痛風的常見發病部位是第一蹠骨（大腳趾）、手指關節、膝關節、肘關節等。患者經常會在夜晚出現突然性的關節疼，發病急。關節部位疼痛、水腫、紅腫和炎症，疼痛感慢慢從減輕到消失，持續幾天或幾周不等。痛風不分年齡段年齡段，而男性發病率高於女性。

痛風快速止痛方法

快速止痛需要及時應用止痛的藥物：

- 1、 選擇特效的藥物秋水仙碱，可抑制炎症細胞以及炎症介質的釋放，消除炎症反應。
- 2、 選擇非甾體類的抗炎藥物，主要是應用雙氯芬酸鈉或者布洛芬等，通過抑制前列腺素的合成，而達到消炎鎮痛的作用。
- 3、 如果上述兩種止痛藥物效果不好，選擇糖皮質激素，主要是應用潑尼松等，通過抑制免疫，減少炎症細胞的釋放，減輕炎症反應，控制疼痛。
- 4、 急性疼痛期不可以負重活動，注意多休息。

5、 情況緊急者請及時就醫。

痛風的預防和治療：

- (1) 飲用隨低食物很重要；
- (2) 減少食用肉類、野味、海鮮、內臟、含酵母食物，如內臟大多含有大量腺嘌呤，蔬菜如白蘿蔔、菇類及蘆筍等亦然，以及煎炸高脂食物，均會有很大機會患上痛風症；
- (3) 限制飲酒，酒精在發酵過程中會消耗人體大量水分並產生大量嘌呤，人體內嘌呤含量越多，代謝產生的尿酸就越多，同時酒精刺激肝臟也會產生尿酸，更會增加痛風的發病率和痛風對人體的危害；
- (4) 多食鹼性食物 蔬菜如芹菜、黃瓜、白菜、茄子等，水果如梨、桃、等時，可防治痛風症，有很大好處。；
- (5) 多飲水 每日飲約 2000 毫升以上的水，可中和尿酸及利排尿，令體內尿酸減少，從而減少痛風的形成。 否則會引發尿道感染發炎，還會導致尿酸石形成。
- (6) 尿酸的監測次數大概每兩周到一個月會定期檢測一次。尿酸水準穩定了之後，可為三個月到半年檢測一次。
- (7) 合理運動 合理的運動也能防痛風。劇烈、時間長的運動可使患者出汗增加，血容量、腎血流量減少，尿酸、肌酸等排泄減少，出現高尿酸症如爬山、長途步行等，而選擇一些簡單運動如散步、打太極能很好的預防痛風。鍛煉的過程中一定要把握好度，

畢竟劇烈的運動也是痛風的主要病因，過度勞累可能加重患者的病情。

<https://www.niams.nih.gov/zh-hans/health-topics/shenmeshiguxingguanjieyan>