



需要記住的有關痛風的要點

- 痛風是一類會造成關節疼痛和腫脹的關節炎，發作時通常會持續一兩週，然後消退。
- 因為能夠早期診斷、治療並改變生活方式，痛風是最可控制的關節炎形式之一。
- 痛風最常見的症狀是受累關節（例如大腳趾）疼痛。
- 醫生可能會建議使用藥物來管理痛風的病因並治療活動的痛風發作，以及改變飲食和生活方式。

何謂痛風？

何謂痛風？

痛風是一類會造成關節疼痛和腫脹的關節炎，發作時通常會持續一兩週，然後消退。痛風發作時的起始位置通常是大腳趾或者下肢。

發生痛風的原因是體內一種名為血清尿酸鹽的物質水平較高，發生聚集。這時會在關節內部和周圍形成針狀結晶。這就導致關節炎症和關節炎。但很多血清尿酸鹽水平高的人並不會發生痛風。

因為能夠早期診斷、治療並改變生活方式，痛風是最可控制的關節炎形式之一。

哪些人會患上痛風？

哪些人會患上痛風？

很多人會患上痛風：

- 與女性相比，痛風更常見於男性。
- 痛風通常在中年發病；女性在絕經之前通常不會發生痛風。
- 年輕者患上痛風的情況比較罕見；但如果年輕者患上痛風，病情通常會更為嚴重。

痛風有哪些症狀？

痛風有哪些症狀？

痛風最常見的症狀是受累關節（例如大腳趾）疼痛。痛風發作常常是在夜間突然開始，而且疼痛劇烈，可能會令人從入睡中醒來。此外，您的關節可能感覺腫脹、發紅、發熱和僵硬。

痛風發作時通常位於一個關節。觸發因素可包括：

- 某些食物。
- 飲酒。
- 某些藥物。
- 身體創傷。
- 某些疾病。

痛風發作通常會在一兩週的時間內好轉。兩次發作之間通常不會有症狀。有些人可能會頻繁發作，而有些人可能幾年後才會再次發作。但隨著時間的推移，如果不加以治療，發作的持續時間可能會變長，次數也會更頻繁。

有些痛風患者出現其他病症或併發症的可能性或許會增加，特別是與心臟和腎臟有關的病症或併發症。

痛風的病因是什麼？

痛風的病因是什麼？

痛風的病因是體內名為尿酸鹽的物質聚集，在關節處形成針狀結晶。這會導致：

- 疼痛。
- 腫脹。
- 發紅。
- 受累關節的動作和使用方式發生變化。

以下因素可導致您更有可能患上痛風：

- 高尿酸鹽水平；但不是尿酸鹽水平高的所有人都會患上痛風。
- 有痛風家族史。
- 年紀較大。

- 飲酒。
- 吃的食物富含嘌呤（通常來自動物來源），而嘌呤會分解成尿酸鹽。
- 飲用含高果糖玉米糖漿的飲料，例如蘇打水。
- 一些健康病症，例如超重或肥胖症、高血壓和慢性腎病。
- 某些藥物。

痛風有沒有檢測方法？

痛風有沒有檢測方法？

沒有哪一種單一檢測方法就可以發現痛風，而且痛風的症狀與數種不同的病症類似。要查明您是否有痛風，醫療服務提供者可能會：

- 請您提供病史，包括：
 - 您的症狀。
 - 您的任何其他醫療問題。
 - 您在使用的任何藥物。
- 檢查受累關節。

開出檢測單，從某個疼痛關節取液體樣本，或者開出成像檢查單。

如何治療痛風？

如何治療痛風？

每個人的治療都可能有所不同。但每個人治療痛風的目的是相同的，包括：

- 緩解痛風發作造成的疼痛。
- 預防以後的發作。
- 阻止對關節的損傷。
- 醫治隨痛風而來的其他病症或併發症。

醫生可能建議：

- 使用藥物來管理痛風的病因並治療活動性痛風發作。
- 改變飲食和生活方式。

哪些人負責治療痛風？

哪些人負責治療痛風？

可能治療痛風的醫療服務提供者包括：

- 風濕科醫生，其專長是關節炎和其他骨骼、關節和肌肉疾病。
- 營養師，負責傳授如何遵守健康飲食以促進健康。
- 護士教育者，其專長是幫助患者瞭解自己的整體狀況並設定治療計畫。
- 藥劑師，負責分發藥物並傳授藥物相關知識，包括按處方用藥的重要性。
- 初級保健醫生 (PCP)
，例如內科醫生，其專長是成人的診斷和醫學治療。大多數痛風患者都是由初級保健醫生負責管理。

痛風患者的生活

痛風患者的生活

您可以做很多事情來幫助管理痛風，例如：

- 減輕體重，這有助於降低尿酸鹽水平並幫助阻止發作或與超重或肥胖時相比減少發作次數。
- 改變飲食，例如：
 - 減少飲酒量，包括不含酒精的啤酒。
 - 避免飲用含高果糖玉米糖漿的飲料，例如蘇打水。
 - 避免紅肉和內臟（肝、腎、舌和小牛胸腺）。□
 - 避免海鮮，例如水生有殼動物（蝦和龍蝦）、沙丁魚和鯷魚。
 - 吃健康平衡飲食，包括大量的蔬菜、水果和全穀物，以及低脂或脫脂乳製品、家禽和油類。
- 限制飽和脂肪含量高的食物，以及加糖食物和飲料。
- 痛風發作時，做以下事情有助於緩解發作引起的症狀：
 - 冰敷患處，有助於緩解腫脹和疼痛。
 - 可能的話，抬高患肢以幫助緩解腫脹。
 - 讓受累關節得到休息。

在改變飲食或藥物之前，務必先與醫生討論。

如需詳情

如需詳情

???????????

免付費電話: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

網站 <https://www.fda.gov>

[Drugs@FDA](#) 。Drugs@FDA是FDA批准藥品的可搜尋目錄。