痛風

TRADITIONAL CHINESE

關節炎資料單張

Gout

痛風

本資料單張是為受痛風影響的人編寫的。它提供了一般的資訊，以幫助您瞭解痛風以及如何控制痛風。本資料單張還介紹了嘗試預防痛風的方法，以及在何處查找更多相關資訊。

什麼是痛風？

痛風是一種常見的影響關節並引起疼痛的疾病。在這種病中，關節內部和周圍形成小晶體，引起炎症、疼痛和腫脹。這些晶體是由人體正常的廢物之一的尿酸形成的。通常，身體通過腎臟將多餘的尿酸排入尿液。但是，痛風患者排出尿酸的速度不夠快，這就導致尿酸水準增加並形成晶體。

什麼人會得痛風？

任何人都可能得痛風。但是，痛風在絕經前的女性中很罕見，這種情況下，您的醫生可能會進一步檢查您的症狀。

痛風有什麼症狀呢？

痛風的發作通常很快，經常是一夜之間發生的。關節變得很紅、腫脹而且非常疼痛，通常關節會一碰就痛。痛風一般是每次影響一個關節，通常是大腳趾的關節。其它關節，如手、手腕、膝蓋、腳踝和肘部，也可能受到痛風的影響。

痛風是什麼原因引起的？

痛風通常是由於您的腎臟不能足夠快地將尿酸排出體外引起的。痛風是有家族性的，但並非所有家庭成員都會受到影響。有一些生活方式可能會增加患痛風的風險，包括：

- 超重或肥胖
- 膽固醇高、血壓高或葡萄糖耐受不良
- 患有腎病
- 服用利尿劑（幫助身體排水的藥片）

痛風是如何診斷的？

確切診斷痛風的唯一方法是由醫生從您的關節中取出液體，查找尿酸鹽晶體。尿酸水準可以通過驗血來檢測，但是這種結果並不總是準確的。在痛風發作期間，尿酸水準可能正常甚至降低。驗血最有用的地方是排除您的症狀的其他原因，如關節感染或其他形式的關節炎。在痛風的早期階段，X射線的檢查結果通常是正常的，因此在診斷痛風方面不是很有用。

我會怎麼樣？

如果不進行治療，痛風發作通常會持續一周左右。下一次發作可能要過數月甚至數年才發生。如果不對痛風採取有效措施，那麼發作的間隔時間可能會縮短，每次發作的時間更長，關節可能會受到永久性損傷。有時痛風會發展成慢性（長期）疾病，導致：

- 受影響的關節有持續、輕微的疼痛和炎症
- 痛風石—尿酸鹽晶體的固體結塊，特別是在腳趾、耳朵、手指、手、前臂、膝蓋和肘部
- 腎結石。

痛風發作時，我可以做什麼？

在第一次痛風發作時，您就應該去看醫生。您的醫生會建議用某些藥物來減輕痛風引起的疼痛和炎症，包括：

- 非甾體類抗炎藥（NSAID）
- 皮質類固醇注射劑或片劑
- 秋水仙堿。

Arthritis AUSTRALIA

在開始服用任何藥物之前，請務必與您的醫生或藥劑師聯繫。您可能還需要保護受影響的關節，比如，如果您的大腳趾受到影響，您可能需要限制步行量，並在床上放一個支架，以在您躺在床上時，避免將床單蓋在受影響的腳上。請參閱《應對疼痛》（*Dealing with pain*）的資料單張以獲取有關處理疼痛的方法的資訊。

痛風可以預防嗎？

好消息是，痛風是可以預防的。治療痛風的目標是將尿酸水準降低到預防痛風發作的水準。您的尿酸水準可以通過驗血來檢測。對於大多數痛風患者來說，要通過治療達到的目標尿酸水準（血清尿酸）是：

低於0.36毫摩爾/每升（<0.36mmol / L）

對於一些痛風較嚴重的人，目標尿酸水準低於0.30毫摩爾/每升（<0.30mmol / L）。請與您的醫生討論可以幫助您達到目標尿酸水準的治療方法，包括：

藥物：有些藥物可以降低血液中的尿酸水準。無論痛風是否發作，這些藥物都需要每天服用。

酒精：減少飲酒量，避免一次性飲酒過多（暢飲）。請諮詢您的醫生或訪問網站www.alcohol.gov.au，瞭解澳洲政府關於建議飲酒量的指南。

減肥：如果您超重，請逐步減肥。確保您有健康的飲食，因為“快速減肥飲食”或“饑餓飲食”實際上可增加尿酸水準。請諮詢您的營養師。

富含嘌呤的食物：有關更多資訊，請參閱《痛風和飲食》（*Gout and diet*）資料單張。

假性痛風經常被誤認為是痛風，因為它會引起類似的症狀。但是，它是由一種在關節中形成的不同類型的晶體（稱為焦磷酸鈣晶體）所引起的。這些晶體更易於在軟骨中形成，軟骨是骨頭末端的光滑襯層。假性痛風是通過在受影響的關節液體中查找焦磷酸鈣晶體來診斷的。它是一種與痛風不同的疾病，可能需要不同的治療方法。

請聯繫您當地的關節炎協會辦事處，以獲取更多有關關節炎的資料單張。

未經治療的痛風會對關節造成永久性的損傷。瞭解您的目標尿酸水準，並學習預防痛風發作的方法。

聯繫您本地的關節炎協會辦事處：

致電 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

abbvie
Produced with the support of AbbVie

© Arthritis Australia 2019年版權所有。2017 年12月審閱。免責聲明：本資料單張由澳洲關節炎協會（Arthritis Australia ）出版，僅作參考資訊之用，不可用於代替醫療建議。資料來源：從您本地的關節炎協會辦事處可以獲取用於編寫本資料單張的參考材料的完整列表。以下機構為本資料單張的編寫提供了協助：Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners。澳洲政府提供了初始資金支持這個項目。