

痛風預防與緩解有法

提起痛風，人們首先想到的是急性關節炎和痛風石。那到底甚麼是痛風呢？根據現代醫學，當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會積聚於關節內，引起免疫反應，發炎疼痛，這就是痛風。那麼到底哪一類人比較容易患上痛風呢？根據資料顯示，痛風病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的嘌呤。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。它不止有關節炎的表現和痛風石的生成，還可伴發痛風性腎病、尿酸性尿路結石及代謝異常等。

痛風的症狀與特徵

許多人痛風第一次發作是在大腳趾。痛風發作時患者常常會從睡夢中被痛醒。大腳趾非常酸痛、發紅、發熱和腫脹。除了大腳趾，痛風還可累及：腳背、腳踝、足跟、膝蓋、腕部、手指、肘部。關節疼痛通常在夜間發生且持續2到4個小時。

痛風發作可以是精神壓力大、飲酒、藥物或自身其他疾病所誘發。早期發作即使沒有接受治療，通常都可以在3至10日左右好轉。下一次發作可能是在幾個月，甚至幾年之後。患有痛風的人罹患高血壓、糖尿病、代謝症候群、腎臟及心血管疾病的風險也比較高。如果不重視並不處理，久而久之可能會惡化為慢性痛風並造成關節面損傷、關節變形、或有無痛性的痛風石。

中醫分析痛風之成因及其分型食療：

「來疾如風」形容痛風病發作時速度；「疼痛要命」形容痛風發作時的感受。在中醫範疇裡，痛風屬於「痺証」、「歷節」一類，它形成主要原因是先天稟賦不足，脾腎功能失調，脾主運化功能缺陷，腎司二便功能失調，又復因飲食勞倦，七情所傷等釀生濕濁流注於關節、肌肉、骨骼、致氣血運行不暢而成痺痛，偶與風寒濕熱之邪相合，使痺痛加重。而肝主筋，腎主骨，肝腎俱虛，無以充養筋骨，至虛之處，即邪之所處，風寒濕邪乘虛而入，內外合邪，即成斯疾。久病入絡，氣血失暢，瘀血凝滯，痰瘀交結則使關節腫大畸形。病久不癒，損傷脾腎，致脾腎陽虛，濁陰毒邪內蘊，甚則為「關格」。

中醫將其病因歸納為：**飲食不節；脾虛濕阻；臟腑積熱；脾胃濕熱；痰瘀痹阻；脾腎陽虛。**一般固腎的食療有助排泄尿酸，亦可選擇行氣活血、舒筋活絡的食療輔助，以下便提供一些常見之分型分證湯水食療給各患者參考：

(一) 濕熱壅塞

症狀：腳趾或其他關節疼痛劇烈，常因過度疲勞或飽餐飲酒後誘發，局部出現紅腫熱痛，功能障礙，得涼則舒或兼見口渴，心煩，身體發熱，小便黃。

食療：**冬瓜赤小豆薏米湯**

材料：冬瓜1斤，赤小豆1兩，生薏米1兩，炒扁豆1兩，懷牛膝5錢，豬瘦肉半斤，薑適量。

製法：先將冬瓜洗淨切塊，豬瘦肉洗淨汆水，其他材料也浸洗乾淨；所有材料共入煲，加水8碗，以大火煲滾後，轉文火煲約一個小時左右，至材料熟爛即可飲湯吃湯渣。

功效：清熱利濕，舒筋通絡。

註釋：冬瓜性味甘寒，有利水消腫，清熱解毒的功效；赤小豆性平味甘酸，有解毒排膿，清熱利濕

的功效；生薏米性味甘淡寒，有利水滲濕的功效；炒扁豆性味甘而微溫，有健脾利濕的功效；懷牛膝性味甘酸苦，有補肝腎，強筋骨，兼活血祛瘀的功效。

(二) 痰濕阻滯

症狀：關節腫脹疼痛，屈伸不利，局部略見發紅，伴關節喜溫，四肢無力，食慾欠佳，或兼見小便不利。

食療：**五指毛桃草薺牛膝湯**

材料：川草薺 5 錢，川牛膝 5 錢，五指毛桃 5 錢，澤瀉 4 錢，茯苓 5 錢，陳皮 1 角，瘦肉半斤。

製法：先將瘦肉洗淨，斬件飛水，其他材料亦浸洗乾淨，加水 3 碗，慢火燉 1 至 2 個小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：健脾化濕通絡。

註釋：川草薺性味甘溫，有祛風濕，利小便的功效；川牛膝性味甘酸苦，有活血通經，利水通淋的功效；澤瀉性味甘寒，有利水滲濕泄熱的功效；茯苓性味甘平淡滲，有健脾安神，利水滲濕的功效；陳皮性味辛溫，有燥濕化痰的功效。

(三) 肝腎虧虛

症狀：關節疼痛相對不明顯，足膝酸軟，或兼見全身無力。

食療：**牛膝蓮茨龍眼肉湯**

材料：懷牛膝 5 錢，蓮子 1 兩，茨實 1 兩，桂圓肉 5 錢，紅棗 6 粒，冰糖適量。

製法：先將紅棗去核，其餘材料浸洗乾淨，一同放入燉盅內，加水 3 碗，慢火燉 1 至 2 個小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：補益肝腎，舒筋通絡。

註釋：蓮子性味甘淡平，有補脾益腎的功效；茨實性味甘平，有補脾滲濕，益腎固精的功效；桂圓性味甘溫，有補脾養心的功效，與紅棗、冰糖共奏補血滋潤之功。

痛風的預防

1. 應避免進食以下高膽固醇、高嘌呤的食物：老火湯；酒類；動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫舌)等；沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等；過量的肉類、家禽類和魚類；過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜
2. 控制體重，定期適當鍛煉，體重急速或大幅度下降可增加體內尿酸含量。
3. 多喝開水有助排出體內過量的尿酸。
4. 脂肪與蛋白質的攝取需適量，但維他命 C 與 B 雜則需要大量攝取。
5. 多吃高鉀質食物，如香蕉、西芹等。鉀可減少尿酸沉澱，有助將尿酸排出體外。另外平時可多喝酸梅湯(烏梅、山楂、洛神花及甘草等)亦有助排泄尿酸。若關節發炎期間，不要吃帶補的櫻桃及草莓，以免加劇炎症，但消炎後則應多吃，有強身固腎功效。茄子是一種鹼性食品，幾乎不含嘌呤物質，現代研究還發現有一定的利尿功效，有助於改善尿酸沉積，適宜痛風病人經常食用。冬瓜性涼味甘淡，有利小便的作用。《本草再新》中還稱其能「利濕去風」，可促進痛風病人的尿酸排泄，尤其在夏天，痛風之人宜常食之。