

# 痛風發作時怎麼辦

## 壹、什麼是痛風？

痛風容易引發常見的疼痛性發炎性關節炎，乃是由於體內血尿酸過多，尿酸結晶沉積在關節滑囊、肌腱、軟骨和關節周圍其他軟組織中，大量白血球吞噬後，破壞周圍組織細胞。此種炎症反應導致關節局部組織充血、疼痛、發熱和腫脹，無法觸摸或移動。

## 貳、痛風發作的症狀

- 一、痛風急性常在深夜裡開始發作。
- 二、痛風發作時通常僅影響 1 個關節，最常見為大腳趾的第一指關節。
- 三、此關節炎常在 1 天之內即發病，局部的皮膚呈現溫暖、有光澤，紅或略帶紫色，並且會造成關節劇烈疼痛或腫脹。
- 四、炎症反應可能會伴導致發燒。

## 參、痛風發作的治療

- 一、在無處理治療的情況下，急性痛風發作的緩解通常需七至十天。但此期病人會感到非常不適，所以建議最好是在出現症狀的幾小時內儘快開始治療，以減輕其症狀。
- 二、藥物是治療急性痛風的主要方式，需要就醫及配合醫師處方，必須按時服藥，因為藥物能抑制炎症反應，改善疼痛程度。常用藥物有非類固醇的消炎止痛藥、秋水仙素、類固醇；當症狀出現 48 小時內，服用非類固醇的消炎止痛藥能有效治療疼痛，而類固醇也是非常迅速作用且有效的抗發炎劑。
- 三、痛風發作時最好的處理方法是讓關節休息，改變姿勢或移動時要緩慢輕柔；且在急性期末緩解前，疼痛關節不可負重。
- 四、應該喝足夠的水份，每天至少需有 2,000c.c.，儘量排除尿酸。
- 五、痛風急性發作時，勿擅自使用局部冰敷或熱敷，因無緩解疼痛之證據。
- 六、急性發作時，仍需限制高普林類食物攝取，如內臟類、甲殼類海產、肉汁、香菇、豆類等。此外有痛風病史的病人突然食入高普林類食物也會增加痛風復發的風險約五倍。

