

高尿酸 未必患痛風

痛風 (Gout)，是關節積聚過多尿酸結晶所致的關節炎，原因包括身體未能理想地代謝排走尿酸，以及身體製造、儲存過多尿酸。

註冊西醫陳海聰表示，當血液中的尿酸值，男性超過7mg/dl或女性超過6mg/dl，就被視為有高尿酸問題，不過還未算有痛風這疾病。當尿酸濃度高到凝成結晶並積聚關節間，這時就會造成炎症而誘發劇痛，這就是首次發病，被定「急性痛風關節炎」，關節出現紅、腫、熱、痛，醫生會處方消炎及止痛藥，不過即使不用藥，約一星期後也會自愈。往後的復發就會定為「慢性痛風關節炎。」

然而，尿酸高至哪個濃度才會成結晶的機制，醫學界暫時還未清楚。有研究指，如尿酸值高達9mg/dl，於五年來患上痛風機會就有22%，數字雖然看來患病機會不算很高，但控制尿酸值始終是高尿酸及痛風患者，作為預防及對付痛風的積極治本方法，特別是肥胖、嗜酒、有痛風家族病史、糖尿病、心臟病、酵素功能失調者等需額外小心。

先助排走尿酸

說到控制痛風，立即就聯想到美食，特別是充斥打邊爐、雞煲及大閘蟹的秋冬，身邊總有一兩位中年朋友又病發。聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯 (Cora) 指出，大多數人只知道因進食過多高嘌呤 (Purine) 的食物，令身體積聚尿酸導致痛風，所以只懂「忍口」戒食來預防，忍不住的時候就容易失控而鬧禍。

事實上，協助身體有效地排走尿酸，減少尿酸結晶的機會，才是避免痛風的關鍵。可惜，患者代謝尿酸的機能失調，未能及時排走食物中嘌呤所產生的代謝物—尿酸，因而進食有限量的嘌呤食物，也會導致病發，反而製造有利條件來加速排走尿酸更為重要，加上學懂多元化地精挑細選食物，痛風患者也可以打邊爐。



不少痛風患者誤以為要預防復發，首要操低嘌呤食物，其實應先多飲水來加速身體代謝尿酸，之後才再細選食物。



近一半患者首發的部位是腳趾公，痛風的紅腫熱痛的臨床徵狀屬明顯，加上驗血測尿酸值，不難斷症。



陳海聰醫生強調，尿酸值高不一定患上痛風，但一般會被視為痛風高危者。



雖然大多數肉屬中等嘌呤含量的食物，但營養師Cora稱日常亦應均衡進食來吸收營養，日限五兩肉以內。

加速尿酸代謝方法：

1. 多飲水：能加速排尿來代謝尿酸，減少尿酸積聚成結晶機會。患者比一般人每日飲水量應多兩杯，即是日飲十杯共2.5公升水，包含清水、茶、低油分的清湯。
2. 戒酒精：酒精，尤其是啤酒，會抑制尿酸排走。
3. 減高脂：食物中的脂肪成分，會抑制尿酸排走，故患者應減少進食高脂食物。
4. 監察體重：若過度節食而於短時間內急速消瘦，身體會產生過多尿酸等代謝物，或會誘發痛風的發作。因此患者要均衡飲食，留意理想的減磅速度為每星期1至2磅。

認清高中低嘌呤食物

加速排走尿酸機能，剔除阻礙代謝尿酸機制後，繼而就需要認清食物的嘌呤含量及學會不同時期的挑選準則。然而，不時有患者抱怨「無啖好食」，Coar指一般都是因為混淆病發期及日常的飲食原則所致。

	痛風患者食法	食物
低嘌呤	病發及日常飲食時的主要食物，分量比例為一般均衡營養建議，即是澱粉類和蔬果比例為3:2	米粉、糙米、麥皮、白飯、粉麵、粉絲、通粉、芋絲、白麵包、奶品、馬鈴薯、雞蛋、瓜類、大部分蔬果
中嘌呤	病發時應避免進食，日常飲食亦只能每星期一次，除了大部分瘦紅、白肉類。大部分瘦紅、白肉，建議量是一日五兩，一兩=一隻麻雀牌大小	蝦、蟹、豆腐（均需與肉類交換）；一次=一兩（4隻中蝦、一磚水豆腐、1/3磚板豆腐）；菠菜、莧菜、小唐菜、椰菜花：一次=一碗；冬菇、磨菇、草菇、竹筍：一次=一至兩粒作配菜；腰果、花生、合桃：一次=一平湯匙=30克
高嘌呤	病發與日常飲食均需避免進食	動物內臟、有兩個殼的海產（帶子、青口、螺、蜆子）、蝦米（因每次進食量多）、乳酸飲品、全麥維穀物類、燉品、鵝肉、鱈魚、鮭魚、沙甸魚、多春魚、酒精

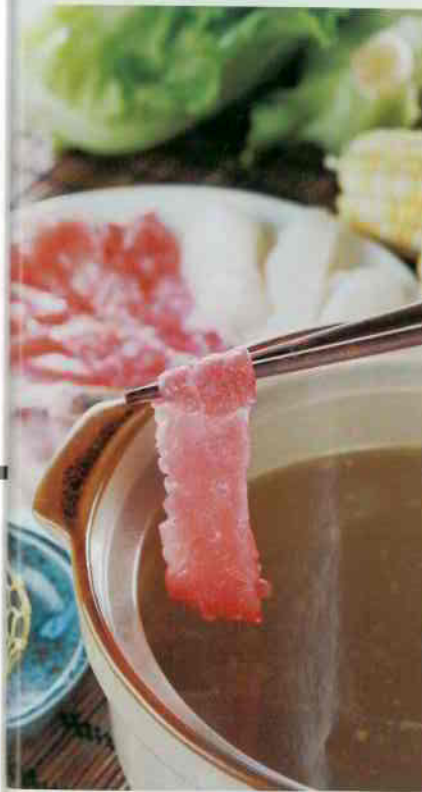
打邊爐秘笈

不論是一般健康人或是病患者，飲食除了顧及營養外，還要講求多元化、口味，痛風患者戒得太「清」，只會苦了自己而容易失控。「袋住」營養師提供的「秘笈」，就算打邊爐也保證事後痛「瘋」機會極低，不過肥膩雞煲及大閘蟹就不建議進食。

1. 油脂會增尿酸濃度，故湯底及食材以「清」為主，千萬別飲湯底。
2. 期間別碰酒精，飲水、茶、低糖飲品來加速排尿酸降低尿酸濃度。
3. 先吃容易「索油」的粉麵、蔬菜等食物，一來避免吞下過多油脂、二來提升飽肚感減低「失控」機會。
4. 當日的早、午餐應吃得清淡，並把每日五兩肉類限額全放在打邊爐的一餐。

低嘌呤邊爐最佳示範

湯底：番茄清湯、粟米紅蘿蔔清湯
 澱粉：米粉、粉絲、芋絲、麵、馬鈴薯
 蔬菜：瓜類、番茄、甜椒、蘆筍、洋蔥、蘿蔔
 肉類：鮮滑牛、鮮魚片、牛腰、蝦
 醬料：魚露（少許）、蒜、辣椒、蔥



患者的日常飲食，偶然打邊爐也可以，但記得肥牛換上鮮牛肉，要清湯底，更應先吃易「索油」的食物，最重要是多飲水。