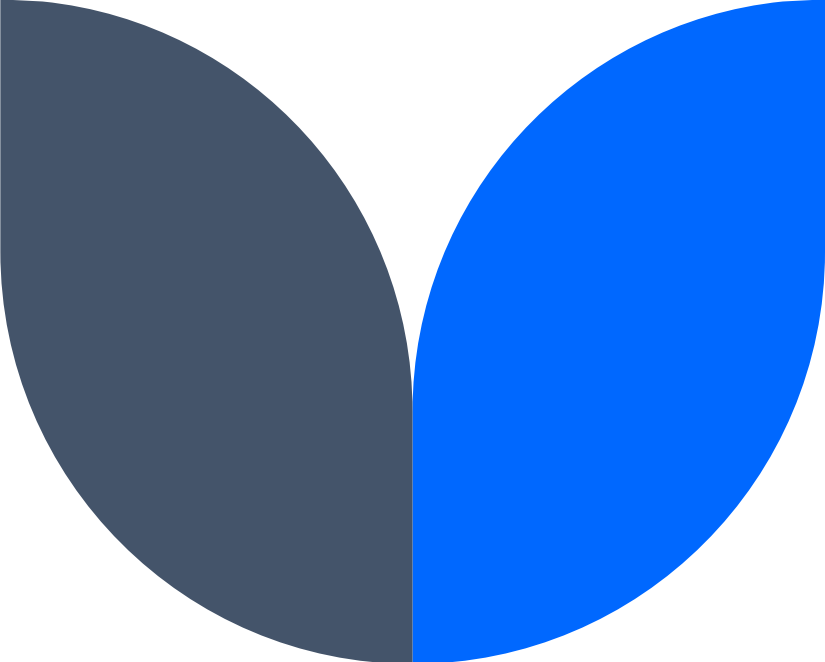
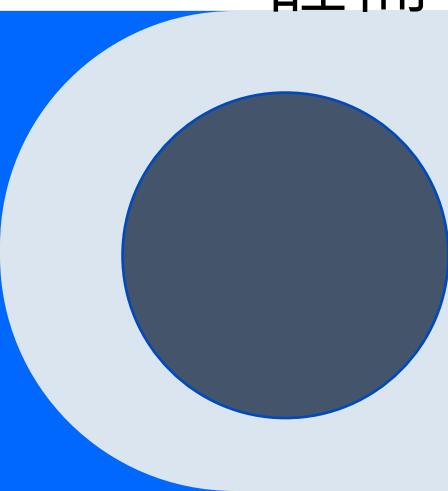




中醫痛風防治

博愛油尖旺中醫診所

註冊中醫師-蕭瑋良醫師

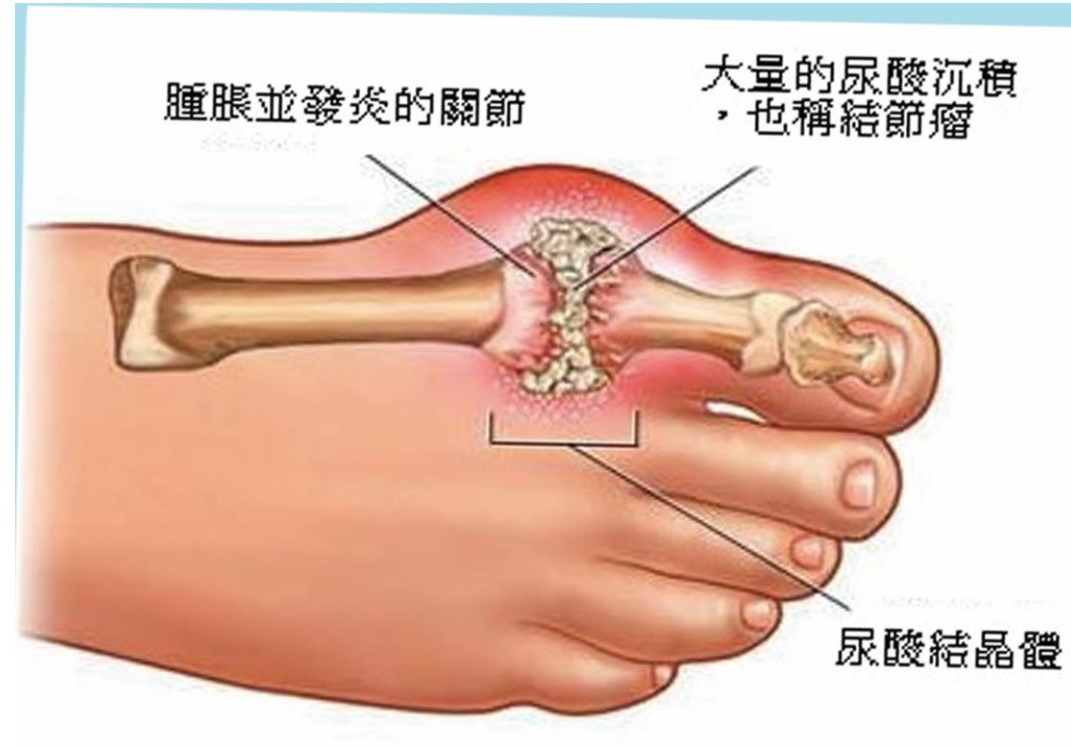


內容簡介

- 何謂痛風
- 痛風成因簡釋
- 痛風的併發症及誘發因素。
- 痛風中醫治療
- 飲食指引
- Q&A

何謂痛風

- 身體內尿酸成份過高，過多的尿酸沈積於血液和組織之中如：手指、腳趾、腳跟或其他關節
- 引起發炎和疼痛
- 尿酸主要由普林（Purine）分解而來，而普林的來源是由食物及體內自行合成



何謂痛風

- 身體內尿酸成份過高，過多的尿酸沈積於血液和組織之中如：手指、腳趾、腳跟或其他關節
- 引起發炎和疼痛
- 尿酸主要由普林（Purine）分解而來，而普林的來源是由食物及體內自行合成



痛風成因簡釋

西醫成因：

- 痛風是由於人體血液內嘌呤代謝紊亂，導致尿酸產物過高，以單鈉尿酸鹽形式結晶，並積聚在關節、肌腱與周圍組織中形成沉澱物（痛風石），所引起的關節炎症、患處紅腫發熱、刺痛非常的一種疾病。
- 尿酸結晶是痛風的基本成因，其產生與日常飲食習慣和遺傳因素有關，較容易發生過量進食肉類、海鮮、豆類，如動物內臟、貝殼海產、豆腐等，以及經常飲用啤酒的人士身上。

痛風成因簡釋

中醫成因：

- 中醫認為痛風是病邪侵犯並積聚在經絡
- 四肢氣血運行受阻而引發的疼痛性病症
- 尤其以濕邪痰濁為害最甚
- 其病因可分為外因和內因兩個方面。

痛風成因簡釋

中醫成因：

- 外因：風、寒、濕、熱等外邪侵襲人體的經絡和關節
經常涉水或淋雨、居處或勞動環境寒冷潮濕、
氣候劇變、汗出時吹風受冷等等。

痛風成因簡釋

中醫成因：

- 內因：正氣不足和勞倦過度，生活作息不平衡
天生體質虛弱、後天缺乏運動，大病癒後不久等
 - 衛氣不足，外邪乘虛入侵身體，阻滯經絡，令氣血運行不暢而發病
 - 亦有嗜食肥甘厚味，損害脾胃功能，使人體津液積聚成痰濁，邪氣交結於關節。
- 脾腎功能失調：脾的運化功能不足，所以痰濁內生
腎分清泌濁的功能失調，則濕濁排泄量少緩慢，以致痰濁蓄積。

痛風誘發因素

誘發因素：

- 血液中尿酸長期增高是痛風發生的關鍵原因
 - 1.暴食高嘌呤食物（如：海鮮、動物內臟等）
 - 2.過度飲酒
 - 3.疲勞
 - 4.情緒緊張
 - 5.手術等均可誘發痛風急性發作。

痛風的併發症

併發症：

血液中的尿酸濃度太高

- 1. 尿毒症
- 2. 尿路結石
- 3. 缺血性心臟病
- 4. 腦血管疾病
- 5. 高血壓
- 6. 糖尿病
- 7. 高血脂

痛風的治療

急性疼痛期:常用非類固醇消炎止痛藥(NSAID)及秋水仙鹼(Colchicine)

藥物副作用：

非類固醇消炎止痛藥會引致胃部不適和胃潰瘍

秋水仙鹼會引致腹瀉肚痛，噁心，嘔吐。

痛風的治療

藥物治療：常用的藥物為別嘌醇（Allopurinol）

控制尿酸合成的藥物，使嘌呤不能轉化成尿酸

此藥物能誘發急性痛風症：因此只會在急性關節炎消退後才給予。

副作用：此藥物一般安全可靠，只有少部分的人會有過敏的情況出現，例如皮膚出疹，嚴重的會導致類似斯一約二氏綜合徵（Stevens-johnson Syndrome），出現表皮脫落的現象。

痛風的中醫治療

辨証論治

痛風的中醫治療

1. 濕熱蘊結

- 痛處多出現於下肢的小關節
- 紅腫熱痛，不喜按壓
- 觸及痛處會感到灼熱，冷敷則可紓緩痛楚
- 口渴、心煩不安、舌紅、舌苔黃膩、小便泛黃等
- 清熱利濕、活血散結、兼以清熱解毒。
- 調治中藥可以四妙散加減，其成分包括蒼朮、黃柏、萆薢、牛膝、薏苡仁、金銀花、木通及山慈菇等

痛風的中醫治療

2. 瘀熱阻滯

- 氣血不通，關節紅腫刺痛，局部腫脹變形，甚不能屈曲伸展。
- 關節四周的膚色紫暗乾燥，病灶周圍或有塊癰硬結
- 舌質一般較為紫暗，或有瘀斑、舌苔薄黃，脈結澀或沉弦。
- 治療原則為清熱散結，通絡止痛。
- 調治中藥方用枝杖藤湯，成分包括桑枝、虎杖、忍冬藤、牛膝、生地、丹皮、白芍、乳香、沒藥、紅花等等。

痛風的中醫治療

3. 痰濁阻滯

- 關節腫脹，局部酸麻疼痛，或見塊癰硬結
- 患者還會伴隨目眩、面浮足腫、胸脘痞悶
- 舌質胖暗，舌苔白膩。
- 治療原則為除痰化濁，散瘀泄熱。內服藥方用滌痰湯，其成分包括半夏、陳皮、竹菇、木通、牛膝、丹參、赤芍等。

痛風的中醫治療

4. 肝腎陰虛

- 病情最嚴重，多困擾多年
- 關節痛得如被棒打、關節變形，
- 夜間疼痛最為嚴重
- 步履艱難、筋脈拘急、屈伸不利，還伴隨耳鳴、頭暈、舌紅少苔等徵狀。
- 治療原則以滋肝補腎為主，中藥方用六味地黃丸，成分包括山藥、吳茱萸、熟地、丹皮、黃柏、知母、枸杞子、女貞子等。

痛風的中醫治療

4. 肝腎陰虛

- 病情最嚴重，多困擾多年
- 關節痛得如被棒打、關節變形，
- 夜間疼痛最為嚴重
- 步履艱難、筋脈拘急、屈伸不利，還伴隨耳鳴、頭暈、舌紅少苔等徵狀。
- 治療原則以滋肝補腎為主，中藥方用六味地黃丸，成分包括山藥、吳茱萸、熟地、丹皮、黃柏、知母、枸杞子、女貞子等。

痛風的飲食指引

飲食原則

1. 健康飲食

- 多吃五穀、蔬菜和水果。建議成年人每天進食 5 至 6 兩肉類或代替品，包括家禽、海產和蛋
- 等含豐富蛋白質的食物，並可以豆類代替部份肉類。每天進食 1-2 份低脂奶類或代替品。

2. 保持標準體重

- 避免吃得過飽及戒除吃零食、宵夜的習慣，以保持標準體重。亦要注意減肥速度不宜過於急速。

3. 不要飲酒，尤其是啤酒，因為酒精會抑制尿酸排泄。

痛風的飲食指引

飲食原則

6. 減少進食高普林食物

- 食物中普林（又稱嘌呤）經肝臟分解後會變成尿酸。應避免進食以下高普林食物：
- 鵝肉、野味、內臟（肝、腰、腸、肚、心、腦）、沙甸魚、倉魚、鯡魚（Herring）、牙帶魚、蝦米、小魚乾、魚皮、魚卵、多春魚、帶子、瑤柱、蠔、蠔豉、青口、蠔蚶、濃肉湯、肉汁、燉品、牛素、雞精。

痛風的飲食指引

飲食原則

食物種類	適量選擇	避免減少食用
穀類	飯、粥、包、餅乾	• 多油炒的粉、麵、飯 • 炸油條、煎堆等 • 用豬油,牛油或奶油的食物,如: 奶油包、蓮蓉包、中西禮餅、夾心餅等
瓜菜類	新鮮的蔬菜、瓜,少油、清淡烹調	菠菜、露筍、椰菜花、菇類
水果	各種新鮮水果,果汁	
豬肉/ 家禽/ 海產 蛋及豆類	• 瘦肉、家禽、魚(所有肉食,全日共四兩) • 蛋類	• 內臟、腦、鵝肉 • 魚子、蜆介、沙甸魚 • 豆腐、枝竹、素雞、乾雞豆、黃豆
奶品	• 低脂/ 脫脂鮮奶或奶粉 * • 低脂乳酪、芝士 (* 每日飲用1至2杯脫脂奶,以攝取足夠鈣質及蛋白質)	
流質飲品	清水、茶、咖啡、蒸餾水、礦泉水、果汁	雞精、牛肉汁
調味	植物油(每日用油3至5茶匙)、鹽、糖、香料	高脂肪醬料,如:沙律醬、咖喱醬、葡汁、沙茶醬
湯水	瓜菜、肉類、蛋類滾湯	濃湯、骨頭湯、藥材湯/ 燉品
小食/ 茶點	三文治、淨餅乾、水果、乾果、烱粟米、番薯	• 肉鬆、豬肉乾、魷魚絲 • 花生、果仁

痛的飲食指引

飲食原則

食物種類	適量選擇	避免減少食用
穀類	飯、粥、包、餅乾	• 多油炒的粉、麵、飯 • 炸油條、煎堆等 • 用豬油,牛油或奶油的食物,如: 奶油包、蓮蓉包、中西禮餅、夾心餅等
瓜菜類	新鮮的蔬菜、瓜,少油、清淡烹調	菠菜、露筍、椰菜花、菇類
水果	各種新鮮水果,果汁	
豬肉/ 家禽/ 海產 蛋及豆類	• 瘦肉、家禽、魚(所有肉食,全日共四兩) • 蛋類	• 內臟、腦、鵝肉 • 魚子、蜆介、沙甸魚 • 豆腐、枝竹、素雞、乾雞豆、黃豆
奶品	• 低脂/ 脫脂鮮奶或奶粉 * • 低脂乳酪、芝士 (* 每日飲用1至2杯脫脂奶,以攝取足夠鈣質及蛋白質)	
流質飲品	清水、茶、咖啡、蒸餾水、礦泉水、果汁	雞精、牛肉汁
調味	植物油(每日用油3至5茶匙)、鹽、糖、香料	高脂肪醬料,如:沙律醬、咖喱醬、葡汁、沙茶醬
湯水	瓜菜、肉類、蛋類滾湯	濃湯、骨頭湯、藥材湯/ 燉品
小食/ 茶點	三文治、淨餅乾、水果、乾果、烱粟米、番薯	• 肉鬆、豬肉乾、魷魚絲 • 花生、果仁

痛風的飲食指引

飲食原則

中醫食療

- 薏仁米粥：將薏仁輾成粉，水放鍋內燒開，緩緩加入以水調稀的薏仁粉，待煮成粥狀即可；有助於體內代謝廢物的排除。
- 淡竹葉茶：將淡竹葉兩捆和帶皮的瓢瓜煎水煮開當做茶喝；有助於清熱利濕。
- 痛風緩解期食療食材：粟米鬚1兩、淡竹葉1-2錢、無花果乾少量
- 痛風急性期食療材料：新鮮車前草半斤、片糖少量

謝謝