

## 一位痛風病人的心聲

文 / 過敏免疫風濕科 王世勳 醫師

**病人** 我是一個長期痛風病患，和痛風已結緣十多年了。常聽人說痛風不是什麼大病，但痛起來卻是要人命。在這期間看過了很大大小醫院及診所，也聽從醫生的建議，避開了普林含量高的食物，但病情總是無法完全根治，一年總要痛個兩三次，人生就像黑白一樣。在最近三年，在一次偶然的機會，聽友人推薦到中山大學附屬醫院免疫風濕科看診後，直到現在才了解什麼是彩色的人生。

我第一次痛風的經驗，要從15年前上班途中的車禍說起。騎機車沒躲過地上的坑洞而摔倒，導致右後腳踝受傷而紅腫。當初以為是普通扭傷而已，找了一家國術館推拿敷藥，一連幾天未見好轉，在家人幫忙下便到住家附近的醫院檢查，經照X光並無骨折現象。醫生建議抽血更進一步檢查，當時尿酸值高達8.9，因此醫生診斷是痛風，在吃了降尿酸及痛風的藥後，腳痛居然好了。從此每年痛風在我身上都要發病2~4次，每次痛的地方大都是在左右腳的大腳趾上，痛的感覺像針在刺，讓人無法忍受，真想將腳

剝掉算了。令我印象最深刻的一次是在上班時候，腳趾頭紅腫，舉步維艱。在同事推薦下，帶我到一家診所，其治療方式，是在紅腫腳趾頭處直接注射藥劑，過沒多久，即見效果。事後卻又害怕是否如此治療方式會造成很大的副作用，但這也是短暫最有效的解決方式。

每回發病後，就像溺水之人，絕不放棄任何一絲機會，各種偏方都試過，但是成效總是不彰，最後還是回到熟悉的醫院接受吃藥治療。歷經那麼多年看病的心得，我發覺要控制一個病情，不僅要能正規治療，同時也要有病人對醫師信任的配合，耐心的治療，長期的追蹤，讓病痛復發的機率降低至零，如此生活品質才能提升，活著才更有意義。

現在每三個月門診一次，尿酸值都在治療範圍之內，痛風都沒有再發作，而且也不必刻意禁食，終於可以享受彩色的人生了。

**醫師** 痛風的預防，首要降低體內尿酸的含量，一般的衛教，會教人少吃肉類食物，但實驗證實，嚴格的飲食控制，無法有效降低血中尿酸濃度。藥物的治療加上多喝水才是正途，才能有效的降低體內的尿酸，尿酸降低以後，痛風就不再發生，也就不再受苦。如果不治療，血中尿酸濃度持續升高，等到痛風發作時，再來服用消炎止痛藥，不但受苦，還會引發藥物的腎毒性。

高尿酸，和高膽固醇一樣的對身體不好，會造成血管硬化、高血壓、及腎病變，當腎功能變差以後，尿酸更無法從小便排出，使血中尿酸濃度變得更高，形成惡性循環。所以除了多喝水之外，一定要服藥，通常除了過敏以外，很少有副作用，醫生應慎選用藥，避開對某些病人會產生腎毒性或肝毒性的藥物。



依我的經驗，長期服藥來降低尿酸的人，藥物的需要量可以隨著時間慢慢的減少，不但血中尿酸減少，腎功能也會慢慢改善。

血中尿酸濃度降低以後，痛風就不再發生，除了減少痛風發作時的痛苦以外，也減少了服用消炎止痛藥的副作用(腎毒性及胃出血)，更不必禁食肉類，使人體可以獲得足夠的營養。平日只要不大魚大肉，都可以享受美食，社會生活圈變大了，人生也變成彩色的了。

