

腳趾痛 與尿酸有何干？

□ 金德維 脊醫



「醫西 生，昨夜三點鐘，我因左腳大拇趾忽然劇痛而醒來。除了疼痛外，拇趾關節還帶有灼熱、紅腫的感覺。當輕輕觸碰關節時，所帶來的疼痛有如刀割，真是極難受。」陳先生苦着臉說。

「經過檢查後，問題可能由於你的尿酸新陳代謝不足，使體內尿酸值大幅度提升，進而促成尿酸鹽沉積在關節組織裏，形成一種常被人忽略的關節炎——痛風。陳先生，你最好檢驗血中的尿酸值吧！」醫生道。

甚麼是痛風？

痛風不是新的疾病，其主要原因是嘌呤(Purine)在體內新陳代謝為尿酸的過程出現問題所引致的病症，正因為體內嘌呤的新陳代謝不良，進食含多量嘌呤食物時，身體便產生過量尿酸。若體內尿酸濃度過高，超出腎臟能排洩

出體外的正常水平，血液尿酸的濃度便會相對提升，使尿酸鹽沉積及凝結在關節及附近的組織裏，繼而破壞關節結構，腐蝕其組織。

甚麼是尿酸？

尿酸是嘌呤在人體內新陳代謝的最終產物。嘌呤是人體的必需物，它和嘧啶(Pyrimidine)一起構成蛋白質的成分——氧核糖核酸和核糖核酸，亦能從生化過程中產生一種身體需要的輔助酵素(Co-enzyme)。嘌呤分解時，會在氧化過程中產生氧化嘌呤(Oxypurine)，繼而氧化成亞黃嘌呤(Hypoxanthine)和黃嘌呤(Xanthine)。然後再繼續氧化成尿酸。尿酸為體內嘌呤代謝的最終產物，身體無法繼續把尿酸分解成尿酸膜素(Allantoin)，而只能經排泄途徑釋放。當排泄出現問題或受到阻礙時，體內的尿酸值會提升，在飽和狀態或超出負荷時，帶來痛

風這種痛症。

那類人易患痛風症

依統計，患上痛風的人士絕大多數為男性，尤以肥胖、嗜酒及情緒不穩定的男性最易患上，而年齡以40歲之間佔多。年齡並不是真正表示及反映身體機能出現問題，而是由於這年齡的人士應酬多，加上暴飲暴食，進食超過身體所需的食物。

肥胖人士

肥胖人士易患痛風，主要原因為：

1. 肥胖人士容易出汗，令尿液排泄量減少，隨尿排泄的尿酸亦隨之而減少，導致尿酸容易飽和。
2. 肥胖人士在飢餓時，會把體內的脂肪燃燒為能源，結果使脂肪酸增加，間接使肝內產生過量的丙酮體(Ketone body)，而丙酮體本身會直接阻礙及抑制尿酸排泄，影響尿酸濃度提升，造成痛風的機會大增。

嗜酒

暴飲暴食或嗜酒人士亦容易引起痛風，主要原因是一旦血中酒精濃度高達200mg/dl時，血中乳酸會隨着乙醇的氧化過程而增加，令腎臟的尿酸排泄受阻，結果使血中尿酸增加。

情緒不安及失眠

失眠及情緒不安會帶給身心受壓，間接使我們的副腎上腺分泌增加，結果亦是尿酸增加。失眠不但影響身心，同時亦會令體內水份缺少，不利尿酸排泄，所以長期的身心壓力對身體有害而無利。

痛風的病徵

痛風的痛症多影響大拇趾，然後是足踝關節、膝關節、蹠骨節、肘及腕部關節。當痛風發作時，關節會出現紅腫、灼熱及疼痛等主要

現象。當急性發作時，除疼痛外，所患的關節更碰不得、動不得，受影響的關節不但帶腫，呈火紅或紫紅的顏色，同時關節的皮膚繃緊發亮，附近的靜脈亦擴張起來。

嚴格的飲食控制

患有痛風的人士應要嚴格控制自己的飲食，主要目的在於減輕血液中尿酸含量，減少發作機會。以下所列食物，患者應多加注意及避免進食。

含高量嘌呤的食物

鮑魚、鴨、鵝、雞肝、牛肝、肝腸、貝殼食物、扁豆、沙甸魚、胰臟、牛腎、菠菜、黃豆食物、磨菇、三文魚、椰菜花、羊肉、蠔、蟹、龍蝦、豬肝、豬腰、鱈魚。

含少量嘌呤的食物

水果：西瓜、橘子、水蜜桃、葡萄、車厘子、鳳梨、橄欖。
穀類：全麥食物。
蔬菜：香菇、洋葱、馬鈴薯、玉米、青江菜。
其他：蜜糖、牛奶、乳製品、米飯、礦泉水、蛋白。