

對饕客來說，天氣冷，吃火鍋正當時，大口吃肉，大口喝湯，痛風最容易上身，尤其喝了一整鍋火鍋湯料後，導致『痛不欲生』的痛風發生，遠離痛風的威脅，就是少吃肉、多吃蔬菜，吃鍋進補，補到痛風發作，連走路都在痛，尤其又吃了含內臟的火鍋料，以及含有高普林的湯汁，阻礙尿酸排出。

痛風俗稱「帝王病」，源自於鄉親吃得太豐富了，餐餐大魚大肉，血中尿酸增加，超過正常值時(>7.0 mg/dl)，便叫『高尿酸血症』，近十年來高尿酸血症發生年齡層已大幅下降，不再是老年人的疾病，30~45歲年輕朋友們也是痛風的好發族群。

當尿酸鈉微細結晶沉積在人體關節中，引致急性炎症，這就是「痛風」，就像風似突然其來，痛風是臨床病名，而高尿酸血壓是指生化方面的改變。痛風計有原發性和續發性，原發性可能由於代謝障礙，尿酸合成增加，引致高尿酸血症。續發性由於後天疾病，如白血病、腎衰竭，以致尿酸排泄不佳，而致高尿酸血症。

尿酸在腎臟內可引起下列病理變化：

- (一)尿酸鹽沉積在間質組織內，做成微小痛風石，引發腎炎。
- (二)尿酸積聚在腎小管內逐漸擴大，導致近端腎小管萎縮、壞死、纖維化。
- (三)腎小動脈、腎絲球硬化。
- (四)尿酸結石，引起尿路堵塞，甚至併發腎盂腎炎。

正確的痛風處理

- (一)儘速且儘可能溫和地終止急性發作。
- (二)預防急性痛風性關節炎復發。
- (三)預防因尿酸鈉鹽或尿酸結晶沉積於關節、腎臟造成的併發症。
- (四)預防有害的危險疾病，例如肥胖、高三酸甘油酯血症、糖尿病及高血壓。

預防痛風的方法

- (一)平常養成多喝水的習慣
- (二)不做過度激烈的運動
- (三)生活作息要正常
- (四)避免過度壓力的工作
- (五)保持適當的體重、避免肥胖
- (六)避免暴飲暴食
- (七)定期檢驗血液尿酸值