

主辦:



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

協辦:



香港防癆心臟及胸病協會
(中醫服務)

贊助:



田家炳基金會
Tin Ka Ping Foundation

學生·中醫
樂齡計劃

中醫健康講座 痛風離我遠一點

香港防癆會-香港大學中
醫診所暨教研中心 (南區)
譚伊淳 中醫師

甚麼是痛風？

- 當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛

尿酸的來源

- 若我們在日常飲食中，進食一些含「**嘌呤**」高成份的食物
- 「**嘌呤**」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸
- 有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症

高尿酸血症原因

體內製造過多尿酸



體內排出尿酸過少

痛風

什麼人士容易患上痛風

- 40歲以上，男性多於女性
- 飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等
- 血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風

痛風的病徵

- 常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節（最常見的為大拇趾）
- 紅、腫、發熱及劇痛
- 若血液內的尿酸濃度不受控制，尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等

痛風的病徵

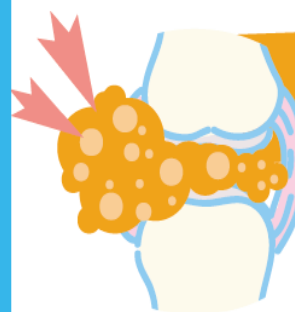
- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。
- 嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。
- 慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。

痛風四期

- **無症狀高尿酸血症**：尿酸過高但未出現症狀，目前認為不需急著用藥治療，但建議改變飲食習慣、減重，以避免痛風發作。
- **急性痛風關節炎發作**：關節紅腫熱痛、幾乎無法活動，常見發作部位包括腳趾、腳踝、膝蓋等。
- **痛風緩解期**：不發作、無症狀的一段時間，但如果不治療，緩解期可能變短、發作更頻繁。
- **慢性痛風石關節炎**：常見於手指腳趾、手肘尖端關節滑囊，可能造成關節受損甚至感染。

痛風性關節炎

- 最常見、最初的臨床表現
- 尿酸鈉鹽沉積在關節滑膜、軟骨、骨、周圍軟組織
- 急、快、重、單一、非對稱
- 反復發作，間期正常
- 反復發作逐漸影響多個關節
- 最終形成關節畸形



痛起來真要命!

HEHO

痛風易好發部位與高危險群

痛風的好發部位



腳大姆指



腳踝



腳背



手腕



手肘



膝蓋

慢性痛風石病變期

- 最常見關節內及其附近，如軟骨、黏液囊及皮下組織處
- 典型部位是耳輪，也常見拇跖、指腕、膝肘等
- 多在起病後10年出現，是病程進入慢性的標誌

痛風石可能出現位置包括

- 皮下
- 耳朵
- 關節
- 軟骨
- 內臟器官



中醫角度

- 本在脾腎
- “痺證”、“歷節風”
- 病因：多食肥甘厚味之品，脾胃功能受損，濕熱內生

中醫角度

- 病因病機：先天稟賦不足，脾腎分清泌濁功能失調，痰濕內蘊
- 復感風、寒、濕、熱之邪
- 飲酒過度，食肥甘厚膩，生活勞逸失度
- 內外合邪，痰濕與血相結，化為痰濁，痹阻經脈，流注關節，侵襲臟腑

中醫辨證
濕熱阻痹

症狀：下肢小關節紅腫熱痛，拒按，觸之局部灼熱，得涼則舒，伴發熱口渴，心煩不安，小便黃，舌紅苔黃膩，脈滑數

治法：清熱除濕，活血通絡

方藥：宣痹湯加減

中醫辨證
瘀熱內郁

症狀：關節紅腫刺痛，局部腫脹變形，屈伸不利，肌膚色紫，按之稍硬，病灶周圍或有硬結，舌質紫暗或有瘀斑，苔薄黃，脈細澀或沉弦

治法：清熱解毒，活血止痛

方藥：痛風止痛湯加減

中醫辨證
痰瘀阻滯

症狀：關節腫脹，甚則關節周圍漫腫，局部酸麻疼痛，或見硬結不紅，伴有目眩，面浮足腫，胸脘痞悶，舌眸質黯，苔白膩，脈緩或弦滑

治法：活血化瘀，化痰通絡

方藥：身痛逐瘀湯加減

中醫辨證
肝腎陰虛

症狀：病久屢發，關節疼痛變形，晝輕夜重，肌膚麻木不仁，步履艱難，筋脈拘急，屈伸不利，頭暈耳鳴，顴紅口乾，舌紅少苔，脈弦細或細數

治法：補益肝腎，通絡止痛

方藥：獨活寄生湯加減

中醫辨證
寒濕阻絡

症狀：肢體、關節疼痛，或呈游走性痛，或呈關節劇痛，痛處不移，或肢體關節重著腫痛，肌膚麻木，於陰雨天加重，舌苔薄白，脈斂緊或濡緩

治法：溫經散寒，祛風化濕

方藥：烏頭湯加減

常用中藥

- 疼痛：

- 清熱解毒：土茯苓、忍冬藤、黃柏、石膏、半枝蓮
- 化瘀泄濁：萆薢、赤芍、大黃、芒硝、地龍、薏苡仁、澤瀉、佩蘭
- 祛風濕：徐長卿、桑枝、羌活、獨活、秦艽

- 腫脹、結節：

- 化痰消腫：白芥子、僵蠶、膽南星、白附子
- 攻毒通絡：全蝎、蜈蚣
- 軟堅破結：蜂房
- 溫陽化濁：黑附子、川烏、草烏、桂枝

痛風食物與嘌呤標準

- 高尿酸血症與痛風的人，嘌呤攝取量每天盡量不要超過四百毫

茶樓點心

- 馬拉糕



- 腸粉



茶樓點心



- 蘿蔔糕



- 叉燒包



- 艇仔粥



茶樓點心

- 燒賣



- 金錢肚



- 蝦餃





痛風飲食與禁忌－肉類、蛋類

- 高嘌呤：內臟（肝臟、腦、腸等）
- 中嘌呤：牛肉、羊肉、兔肉、鴨肉、雞肉、豬皮、豬肉（瘦）
- 低嘌呤：蛋類（雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋）、豬血、魚卵



痛風飲食與禁忌－海鮮、魚類

- 高嘌呤：鯧魚、烏魚、小魚干、沙甸魚、蚌蛤、花蛤、帶子、蠔、草蝦、銀魚、蟹
- 中嘌呤：馬林、鮫魚、鯉魚、石斑、秋刀魚、黃鱔、鰻魚、墨魚、鮑魚
- 低嘌呤：海參、海蜇皮

痛風飲食與禁忌

—五穀類

- 中嘌呤：綠豆、紅豆、花豆、栗子、蓮子、小麥、燕麥、麥片
- 低嘌呤：米飯、麵條、米粉、麵線、玉米、蕃薯、馬鈴薯





痛風飲食與禁忌－豆類

- 高嘌呤：黃豆、納豆、發芽豆類
- 中嘌呤：豆腐、豆干、豆漿、味噌、黑豆、豆花



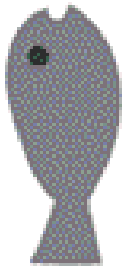
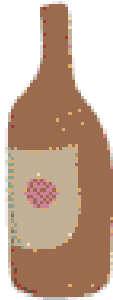
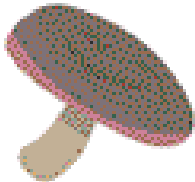
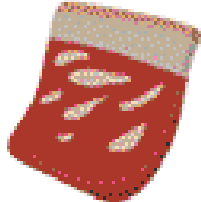
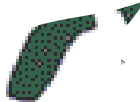
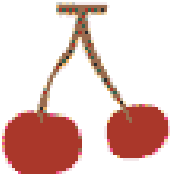
痛風飲食與禁忌－蔬菜水果類

- 高嘌呤：香菇、蘑菇、蘆筍、豆苗、紫菜、黃豆芽
- 中嘌呤：金針菇、木耳、青江菜、茼蒿、豌豆、杏鮑菇、海藻、海帶、筍乾、銀耳、九層塔、蒜



痛風飲食與禁忌－奶類

- 中嘌呤：乳酸飲料
- 低嘌呤：牛奶、乳酪、布丁等

忌 海鮮		忌 酒		忌 甜食	
忌 乾香菇		忌 肥肉		忌 紫菜	
宜 櫻桃		宜 花椰菜		宜 馬鈴	

痛風飲食與禁忌－其他

- 高嘌呤：**長時間熬煮的肉湯**、牛肉汁、雞精
- 中嘌呤：花生、腰果、杏仁果、枸杞、扁豆、蠶豆、醬油等
- 低嘌呤：提子乾、龍眼乾、番茄醬、蜂蜜、瓜子、各類植物油（不建議使用動物油）



全民愛健康
痛風篇2

哪些是高普林食物



havemary.com

圖文創作：健談

豬、牛、雞、
鴨、鵝的肉，
與這些動物的肝、心、
腰子、腸、肚等內臟



魚蝦、海產類
食物及其製品

大豆類及其製品



濃縮湯汁，
如燉肉汁、
牛肉汁等



燉肉汁



牛肉汁



酵母粉

健素糖

健素糖、酵
母粉等食物

過多蛋白質會增加尿酸的產生，建議每日男性6份內，女性不超過4份



更多資訊請上 健談 havemary.com

痛風飲食食譜－百合瘦肉湯

- 鮮百合四個，瘦肉三兩、切粒、氹水，水倒掉，可以減少肉中的嘌呤
- 瘦肉、百合用 5碗水煲一個半小時，煲剩 1碗左右，一次喝掉
- 百合：秋水仙鹼





痛風飲食食譜－青木瓜鐵觀音

- 青木瓜：木瓜酵素→抗炎
- 番木瓜鹼：緩解痙攣疼痛
- 先煲青木瓜水，加入茶葉

痛風飲食食譜— 赤小豆薏仁粥

- 赤小豆30克(8錢)，薏仁50克(1.3兩)，茯苓10克(3錢)
- 將材料浸洗，用6碗水煮約個半小時成2碗即可供食
- 健脾養血，降低尿酸
- 對糖尿病，高血壓，小便不利人士都有甚有益



防治痛風茶療－竹葉茅根茶

- 材料：新鮮竹葉10克(3錢)，白茅根10克(3錢)
- 作法：將新鮮的竹葉和白茅根洗淨，取一保溫杯，將材料放入保溫杯中，加入適量的熱水，沖泡30分鐘，放涼後即可飲用。
- 功效：利尿



防治痛風茶療

- 車前草15克(4錢)，生薏仁30克(8錢)，土茯苓15克(4錢)，玉米鬚30克(8錢)煎水飲
- 每週飲二至三次



防治痛風茶療

- 百合菊花茶
- 材料：百合100克(2.6兩)，白菊花10克(3錢)，冰糖適量。
- 作法：菊花用清水洗淨，然後輕輕拍碎，將百合與碎菊花一同加入鍋中，煮至軟爛，然後加入適量冰糖，稍微攪拌即可飲用



穴位—大椎穴

- 取穴時正坐低頭，大椎穴位於後正中線上，頸部下端，第七頸椎棘突下凹陷處，約與兩肩峰相平
- 升陽，益氣，退熱
- 按壓穴位每分鐘約40次，每次2分鐘



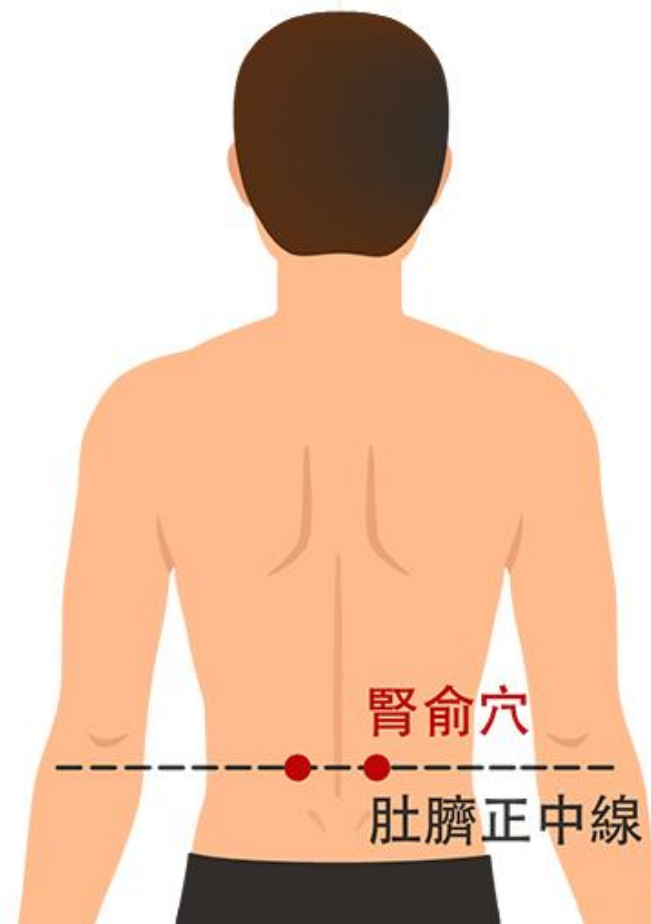
穴位－風池穴

- 項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處
- 祛風，解表
- 雙手按摩每分鐘約30次，每次2分鐘



穴位－腎俞穴

- 腰部第二腰椎棘突下（命門）旁開1.5寸處
- 益腎氣、利腰脊
- 雙手握拳向後拍打腰部，每次30次，每次2分鍾



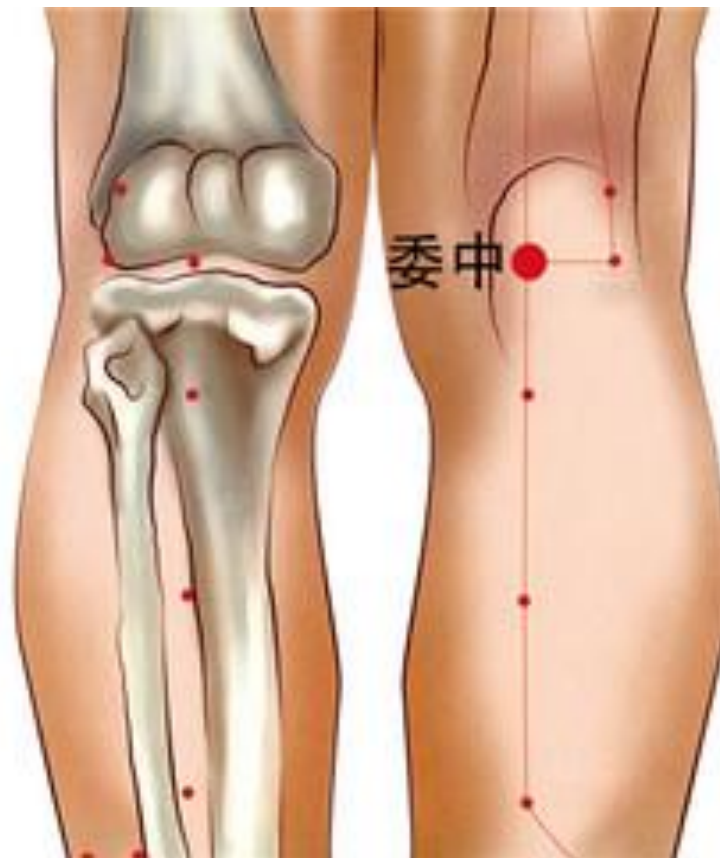
穴位－合谷穴

- 手背第1～2掌骨間，第2掌骨橈側的中點處
- 疏散風邪
- 拇指按壓30次，每次2分鍾



穴位－委中穴

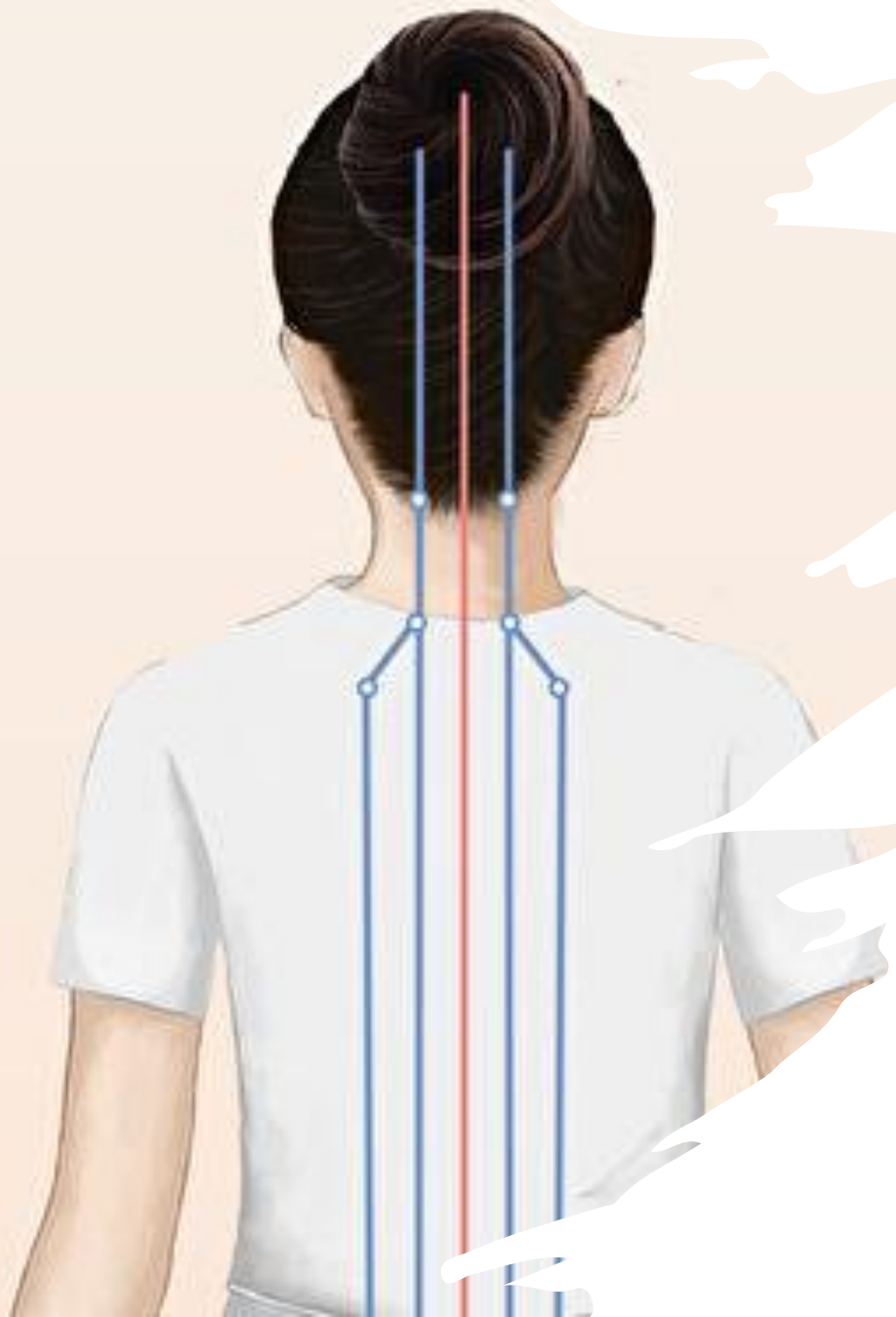
- 膝彎膕橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌腱之間凹陷處
- 泄熱、舒筋、利腰腿
- 手指按壓30次，每次2分鍾



穴位—三陰交穴

- 小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處
- 補脾土，祛經絡風濕
- 手指按壓30次，每次2分鍾





拔罐療法

- 通經活絡、活血止痛、行氣消腫、祛風濕
- 放鬆局部的肌肉、筋膜
- 減輕疼痛
- 穴位：腎俞、大椎、背部膀胱經

操作方法—矽膠拔罐器

把矽膠拔罐器放到需要拔罐的部位

用手掌按壓

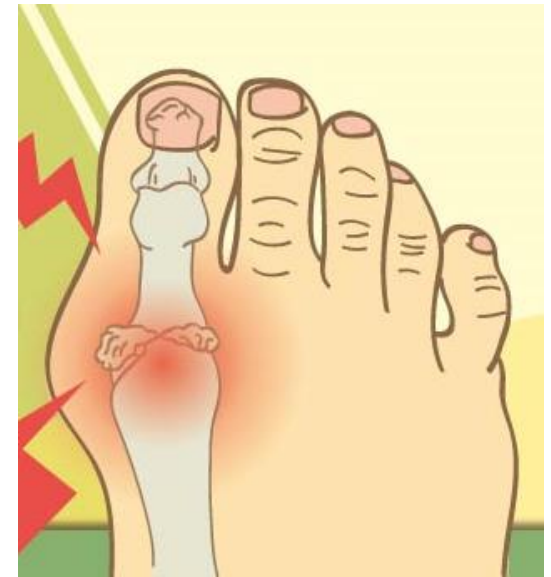
待矽膠拔罐器自行回復原形

形成真空拔罐



痛風的治療及預防：

- 忌油炸食物、酒精
- 多飲開水(每天最少兩公升)→幫助排出體內過量的尿酸
- 避免身體過胖
- 痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：
 - 酒類
 - 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫舌)等。
 - 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
 - 過量的肉類、家禽類和魚類。
 - 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜。
- 如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。
- 若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。



拒絕痛風 掌握4要領！



多喝水



飲食控制



按時吃藥



少吃高普林食物



謝謝!

THANK YOU!