

## 食高油高糖易誘發痛風

當代痛風高發，早已超越年齡與體質的限制，成為「吃出來」的時代病。中醫認為，痛風的本質是本虛標實：本在脾腎兩虛、氣化失司，標在濕熱、濁毒、痰瘀阻滯經絡，而「飲食失節」正是觸發疾病的關鍵誘因。脾主運化水濕，腎主排洩濁毒。長期暴飲暴食、嗜食肥甘厚味、海鮮酒肉、甜飲高油，會加重脾胃負擔，導致脾失健運、水濕難以代謝，鬱而化熱，生成「濁毒」；腎氣不足則無法將濁毒排出體外，濁毒隨氣血運行，沉積於關節、筋骨之間，遇寒、遇勞或飲食刺激，便會凝滯經絡，引發關節紅腫熱痛，形成痛風。簡言之，吃進的是美味，堆積的是濁毒，疼痛的是關節——這正是痛風「病從口入」的中醫底層邏輯。

## 西醫治痛風分急慢性

西醫治療痛風通常分階段進行。急性發作期以快速緩解疼痛、消除炎症為主，常用藥物包括非甾體抗炎藥（NSAIDs）、秋水仙鹼（Colchicine）及糖皮質激素（Glucocorticoids），以即時控制關節紅腫熱痛。間歇期與慢性期則以降低血尿酸為重點，藥物分為抑制尿酸生成及促進尿酸排洩兩類，需長期、規律服用，以維持血尿酸在理想範圍。同時，患者應配合低嘌呤飲食、多喝水、控制體重，以預防復發及減少腎臟損傷。所有用藥均須嚴格遵照醫師指示，以避免不良反應並確保療效。

## 中醫分型調理對症下藥

中醫治痛風不搞「一刀切」，而是根據體質與症狀分型調理，對症下藥。  
**濕熱蘊結型**：多見於急性發作期，關節紅腫灼熱、疼痛劇烈，口苦口黏、小便黃赤，多因嗜食辛辣油膩、飲酒過度所致，治以清熱利濕、通絡止痛。  
**濁瘀阻絡型**：關節疼痛固定不移、反覆發作，皮下可見痛風結節，舌質暗

紫有瘀斑，多為病程較長、濁毒瘀滯所致，治以化痰逐瘀、降濁通絡。  
**脾腎虧虛型**：多見於間歇期或慢性期，關節隱痛、乏力倦怠、畏寒肢冷，飲食稍不注意便復發，治以健脾補腎、溫化濁毒，從根源調理體質。

## 合理飲食起居治未病

痛風特徵為關節突發紅腫熱痛，痛如虎咬，反覆發作不僅摧殘肢體，還會損傷腎臟、影響代謝。中醫強調「未病先防、

既病防變」，痛風作為一種可防可控的疾病，其主要預防核心，圍繞「飲食調護、臟腑調理、生活養生」展開。

# 飲食有節 遠離痛風



康宇辰

俗語說「病從口入」，在現代常見的代謝性疾病中，痛風是最貼切的表現之一。痛風的前世今生，是中醫「整體觀念、辨證論治」的生動體現，更是「病從口入」的真實寫照。它從不是單純的關節疼痛，而是臟腑功能失調、飲食失節的警訊。要遠離痛風，不必刻意節食，只需學會清淡飲食、調理體質、順應自然，讓脾胃健運、腎氣充足，濁毒無處藏身，自然能遠離疼痛，安享健康。

文：香港中醫學會理事 康宇辰中醫師



■痛風嚴重時會導致關節僵直與畸形。



■火鍋湯底屬於高嘌呤食物。



■食蟹會加劇痛風。

### 一、飲食禁忌： 遠離「痛風催化劑」

嚴格戒除高嘌呤食物，如動物內臟、海鮮、濃湯及火鍋湯底；忌酒，尤其是啤酒，因酒精會阻礙尿酸排洩；少喝高糖飲料與甜品，果糖會加速尿酸生成。宜多食低嘌呤蔬菜與瓜類，適量攝取蛋類及奶製品。每日飲水量應不少於2,000毫升，有助排洩濁毒、減輕代謝負擔。



■宜多食低嘌呤的五穀雜糧。



■薏米有助健脾滲濕。

### 二、體質調理： 健脾補腎

平時可食用山藥、薏米、茯苓、陳皮等健脾滲濕食材；腎虛者可適量食用枸杞、核桃、杜仲，以食養方式增強脾腎功能，從根源減少濁毒堆積。急性發作期可輔以土茯苓、車前草煮水代茶，清利濕熱、助排濁毒。

### 三、生活養生： 避寒防潮

平時應避免久居濕地、汗出當風或涉水冒冷，以防寒邪凝滯、濁毒難排；保持規律作息，避免熬夜，因熬夜易損傷肝腎，加重代謝紊亂。適度運動，如散步、太極拳，可促進氣血運行，但應避免劇烈運動，以免誘發關節疼痛。

■適度運動，促進氣血運行。

