

手腳關節突然紅腫，可能是痛風作怪。衛生署資料顯示，本港每100人中，就有3人受痛風困擾，因尿酸過高而出現腳腫、痛風性關節炎等，有年輕化趨勢。防病未然，改變飲食習慣和控制體重，是治療、預防痛風的有效方法。

張浩然

痛風是一種常見關節炎，主要分為急性、間歇、慢性期，疼痛發作時，病人的大拇趾會出現關節紅腫、發熱疼痛等情況，另外，足踝、膝蓋、手肘、手腕和手指等，也有機會發病。原因是血液中的尿酸濃度過高，引致腳痛、痛風性關節炎等問題。

註冊營養師（澳洲）盧君淳表示，為免痛風纏繞，患者宜及早治療、預防，對控制病情更有效。而大魚大肉、放縱飲酒、肥胖人士等，最容易與痛風扯上關係，故改變飲食習慣和控制體重，是治療痛風、減輕因高尿酸導致腳痛等的重中之重。

### 尿酸積聚致「周身痛」

尿酸是嘌呤（Purine）的分解物，許多食物及人體細胞內都含嘌呤。尿酸正常會經由腎臟隨尿液排出體外，惟當身體製造過量尿酸或排洩受阻，多餘的會在關節結晶及積聚，導致關節發炎紅腫、腳趾疼痛變形。尿酸結晶還會積聚在血管或其他器官，造成炎症、退化，引致高血壓、高血脂、糖尿病、腎衰竭、中風、心肌梗塞等嚴重併發症。

肥胖是痛風的高危因素之一，研究發現，超重和肥胖（體重指標25、30和35）人士患痛風的風險，較正常人士（體重指標20）分別增加78%、167%及262%。原因是肥胖會促進尿酸合成，同時抑制尿酸排出，導致關節結晶積聚多餘尿酸，引發「周身痛」症狀。

治療或減輕痛風、高尿酸引致的腳痛、關節炎，減重是最主要、最有效的方法。研究證實，當體重每減少10磅，痛風復發率也降低40%。不過，減重勿操之過急，因減磅速度太快，反而會促使脂肪分解而產生大量酮體，尿酸飆升，誘發腳痛、關節紅腫等症狀，故事前應諮詢註冊營養師，制定個人減重計劃。

治療痛風，必須服用處方藥物，同時配合

飲食治療。治療急性痛風的藥物主要目的在於消炎止痛；治療慢性痛風的藥物則是要控制身體的尿酸值。除藥物治療外，痛風患者的日常飲食更加不可忽視，因嘌呤攝取過多，尿酸隨之而升，進而演變成痛風，因此要預防，就要從飲食方面着手。

### 中年男性患者較多

臨床報告指出，多吸收維他命C、奧米加3脂肪酸、膳食纖維及奶類食物，有助減低痛風罹患率；足夠的水分是排走尿酸、避免腳痛發作最治本的方法，建議每日飲用2至3公升清水。如因心臟病、腎病或需限制水分者，必須遵從醫生指示。

此外，醫學界目前難以100%根治痛風，患者只能透過服用處方藥物，減少痛風發生次數，減輕痛楚。中年男性患痛風的比例較高，女性患者則佔5%至10%，大多在更年期後發作，因女性在停經前受荷爾蒙保護，較少機會罹患痛風。遺傳因素及嗜酒人士也會較易患痛風，因酒精會加速體內產生過多嘌呤，造成血液尿酸升高。

總結而言，患者最好避免喝含酒精

（尤其是啤酒）或果糖飲料（如汽水、紙包飲品），因酒精和果糖分解物尿酸會阻礙尿酸排出，提升血中尿酸值，導致痛風問題惡化。治療痛風不能單靠藥物，患者必須注意飲食，並且要多飲水；肥胖者應積極減肥，將尿酸維持於理想水平。



## 注意食物嘌呤含量

對於高嘌呤食物，痛風患者應避免進食，以免產生痛感。如果病情複雜，不知道該吃什麼食物，可諮詢營養師意見。以下為部分含嘌呤中等至偏高乃至極高的食物，供患者參考。

**含嘌呤極高，每100克含嘌呤150-1000毫克：**所有（動物）肝、腎、腦、腸，鮭魚、帶魚、沙甸魚、貝殼類、小魚乾、豆苗、蘆筍、酵母粉等。

**含嘌呤中等至偏高，每100克含嘌呤75-150毫克：**鵝肉、鴨肉、鴿子、豬肉、鯉魚、小蝦、鱸魚、比目魚、鱈魚、花生、腰果、栗子、蓮子、杏仁。

建議痛風患者多攝取蔬菜、水果的營養（幾乎所有水果都是含嘌呤少的食物），促使新陳代謝運行暢順。



▲蓮子具止渴去熱功效。

## 蓮子補身養顏

**藥食同源** 食材之中，例如各種富營養的豆和菌類，以及水分特別充足的蔬果，經常可見。當中植物的根部和莖部、菌類、海藻以至海產等，無論味道抑或質感，都十分清新，而且健康有益。

其中，蓮藕香甜爽脆，又可以磨成藕粉，用作「勾芡」和炒菜。另外，因蓮藕中心滿布細孔，切片後外形富美感，無論中菜以至其他地區的菜餚，都喜歡採用蓮藕作為裝飾。

蓮子也是甚受歡迎的材料，有補身養顏之效，無論用來煲湯、生吃或烹煮，都能增添菜餚的風味。蓮子為蓮的果實，屬睡蓮科植物，含有蛋白質、脂肪、澱粉、天門冬素及蜜三糖，為滋養食品，具有鎮靜安神、補益脾胃、止瀉、益腎及去熱的功效。

### 蓮子芡實薏米湯

材料：蓮子、芡實各20克，麥冬、薏米各30克。

做法：

- 所有材料洗淨，用清水浸泡25分鐘。
- 芡實、薏米放鍋中，加適量清水，大火煮沸後，以慢火煮30分鐘，放入蓮子、麥冬，再煮20分鐘。
- 以適量冰糖調味，攪拌均勻，煮2分鐘，即成。

功效：健脾化濕，止瀉。



## 《香港醫療衛生簡史》面世

### 趣趣地

首本全面論述香港醫療發展歷史的中文專著，已經面世。嶺南大學香港與華南歷史研究部高級研究員劉蜀永教授，與研究團隊歷經五年艱辛研究，把珍貴的一手資料整理成《香港醫療衛生簡史》，述說香港從開埠前至今醫療

衛生的發展演變。該書最有價值的地方，就是將歷史研究的傳統方法，與十位醫學權威的口述歷史結合，深入淺出，可讀性高。

書中既講到中醫的發展，也講到西醫的發展；既講到公共衛生，也講到香港醫療衛生管理。

《香港醫療衛生簡史》收錄了十位香港著名醫生的訪問，包括前香港大學醫學院院長楊紫芝、前醫院管理局主席梁智鴻、醫務衛生局局長盧龍茂、行政會議非官守議員高永文等。

香港中通社

## 食療防秋「燥」

時入秋季，雨水漸少，天氣乾燥。秋天的主題是燥，燥盛則乾，人體容易出現皮膚乾澀、唇裂、口乾鼻燥等情況；有些人會出現乾咳少痰、目赤、牙痛、咽痛、小便少、大便秘結的所謂「秋燥症」。

燥，是中醫病因學說「六因」之一，其餘為風、寒、暑、濕、火。燥，是秋天之氣，最易傷人陰津，故秋天飲

食宜清潤，以生津止渴、養陰潤燥為目的。因此，此時大家要重視飲食調養，以養陰清燥、潤肺生津為基調。

生活中，大家要多飲些清茶水、豆漿等，還要多吃番茄、梨、蘋果、香蕉等水果，以及多吃一些新鮮蔬菜，盡量少飲烈酒，少吃辣椒等燥熱之品。如果已出現「秋燥症」，大家也可以根據症狀，進行食療防燥。要注意的是，食療應該對症而「吃」，最好在中醫師指導下食用。



### 冰糖黑木耳

做法：黑木耳10克、冰糖30克，以文火燉熟後服食。  
功效：滋陰，治口鼻乾燥。



### 糖拌藕片

做法：以溫水洗淨嫩藕，切片，加白糖拌後，食用。  
功效：治乾咳、痰中帶血。



### 百合蓮子粥

做法：百合、蓮子適量，煮成粥。  
功效：益氣、強身、聰耳、明目、潤肺養陰。

### 蘿蔔梨汁

做法：蘿蔔與梨切小塊，放榨汁機中榨成汁。  
功效：治聲音嘶啞。

### 蜜漬馬蹄

做法：馬蹄洗淨去皮，浸入蜂蜜中2至3日後，即可食用。  
功效：治咳吐黃痰、腸燥便秘。

### 芝麻粥

做法：芝麻仁（6克）炒出香味。白米（30克）煮成粥，將熟時加入芝麻、適量砂糖，即成。  
功效：治口乾渴、尿少便秘、胃納不佳。

### 麻仁粥

做法：麻仁20克、白米80克，煮成粥。  
功效：治皮膚乾燥無光澤、盜汗、五心煩熱或低燒、乾咳、痰中帶血。



◀痛風患者不妨多吃蔬果。

### 患者飲食貼士

- 多飲水
- 多吸收維他命C、奧米加3脂肪酸、膳食纖維及奶類食物
- 避免喝含酒精或果糖飲料

### 痛風高危一族

- 大魚大肉
- 放縱飲酒
- 肥胖



▲含酒精飲料如啤酒，痛風患者應避免飲用。