

痛風可以克服／內田紹爾著。

—初版。—臺北市：林鬱文化，2001〔民90〕

面：公分。—（健康の文章；23）

ISBN 957-452-037-4（平裝）

1. 痛風

415.276

90011245

健康の文章23

痛風可以克服

NT\$180

內田紹爾／著

2001年8月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話(02)8221-5697 * 傳真(02)8221-5712

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-037-4

原書名：痛風に克つ

作者：內田紹爾 原出版：講談社

Copyright© 1995 by Shoji Uchida

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd. in
association with Bardou-Chinese Media Agency



東京都立墨東醫院風濕科部長

内田紹爾

痛風可以克服

預防痛風發作的方法
食物療法與藥物療法
均在本書中……



簡以東京都立墨東病院風濕科部長

内田紹爾

痛風可以克服

痛風可以克服
目次

序 章 11

1 何謂痛風 15

關節腫脹疼痛 16

高尿酸血症乃痛風的肇因 18

痛風的實際情形 21

痛風的分類 24

2 何種人較容易罹患痛風 27

發病的因子 28

容易發病的年齡與男女差 28

痛風與遺傳的關係 30

飲食的影響 31

酒的影響 32

過度的運動及壓力的影響 33

痛風與性格的關係 34

3 痛風的各種症狀……………37

關節炎發作 38

發作的前兆 40

慢性的關節炎 41

痛風結節 42

腎臟或尿道結石與尿毒症 44

痛風容易併發的疾病 45

4 為何會罹患痛風……………51

人體容易積存尿酸 52

尿酸值上升的構造 54

尿酸成爲結晶的條件 54

為何會引起痛風發作——尿酸引起發炎的理由 57

5 痛風與高尿酸血症的關係……………61

尿酸的代謝 62

6

早期發現自行檢查與診斷

75

男女尿酸值的差別 64

為何高尿酸血症會增加 65

高尿酸血症是痛風的預備軍 66

尿酸值升高的體質 67

尿酸值變動的因素 68

由高尿酸血症變成痛風 70

痛風的自行檢查 76

檢查、診斷、治療的流程 84

診斷基準 85

進行診斷所做的主要檢查 86

決定痛風形態的檢查 88

其他的檢查項目 91

7

治療的重點

93

即使診斷為痛風或高尿酸血症也不要慌張 94

治療的目標為何 95

食物療法 97

藥物療法 103

8 不引起發作的智慧…………… 113

消除肥胖——吃八分飽 114

對痛風有好處以及有不良影響的食品 118

控制酒的攝取量 121

充分補充水分 123

例行輕鬆的運動 124

充分掌握自己的尿酸值 126

不要自己一個人煩惱 127

9 容易與痛風混淆的其他疾病…………… 129

慢性關節風濕 130

變形性關節症 132

假痛風（軟骨石灰化症） 134

利用症例學習痛風的控制

外翻拇趾 136

化膿性關節炎 136

五十肩（肩關節周圍炎） 137

病例 1・典型的痛風發作 140

病例 2・診斷與治療延遲的例子 143

病例 3・自己任意判斷而停止治療的最惡劣例子 146

病例 4・完全不使用藥物，藉由改善生活來減輕 149

病例 5・長期控制的成功例 152

病例 6・駐在海外者的痛風治療 155

病例 7・女性的痛風 159

如何與醫生相處 162

藥物的服用法 167

幫助治療的器具 169

結語 173

序章——人類從何時開始承受痛風的痛苦呢？

在地球上有人類出現的同時，痛風就開始存在。而令人驚訝的是，古埃及的木乃伊也有痛風的症狀出現。一九一〇年從埃及古墳所挖掘到的男性木乃伊的骨頭中，證明有酸鹽沈著。

痛風，是疼痛疾病的代表之一。

痛風正如其名，就好像只要風一吹就會感覺疼痛一般；但從另一個角度來看，它也正如風吹一般，來得快，去得也快，因此被命令為「痛風」。

在西方，痛風乃自古以來就是眾所皆知的疾病，素有「帝王病」之稱，別名「王侯貴族病」。亦即國王或者是貴族等各方知名的人士，以及較富裕的階層人士，比較容易罹患痛風。

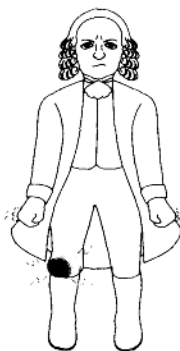
例如希臘的阿基里斯、馬其頓帝國的亞歷山大大帝、藝術家米開朗基羅、英國的亨



藝術家米
開朗基羅



馬其頓帝國的
亞歷山大大帝



法國的路
易十四世

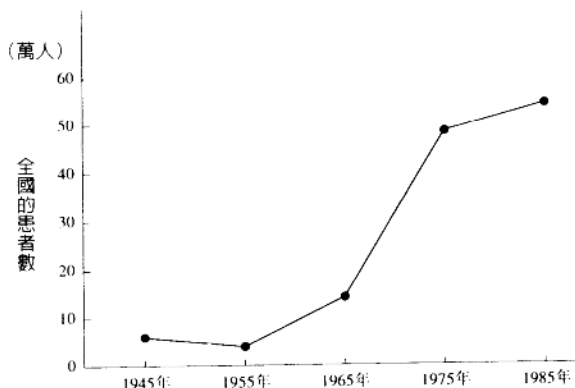
1 痛風是帝王病

利七世、八世、法國的路易一四世等帝王與英雄們，都曾是痛風患者，因此痛風又有「帝王病」之稱。

當時並沒有治療痛風的藥物，只是使用百合科的秋水仙的球根來治療，煎煮球根服用，即能夠抑制疼痛。後來才將其有效成分萃取出來製成了抑制痛風發作的藥物——秋水仙鹼。

許多著名的政治家、哲學家、科學家都罹患痛風，例如路德、達爾文、培根、富蘭克林、牛頓、邱吉爾、彌爾頓等人都是痛風的犧牲者。

但是，隨著強調美食而且追求美食、過食生活的結果，今日的痛風已不再是帝王們的專利了，即使是一般的庶民，也會罹患痛風。



2 戰後增加的痛風患者

在第二次世界大戰之前，與西方文明諸國相比，國人的痛風患者猶且十分少見。自從一八六七年以後，才開始出現痛風的報告症例，不過數目仍是相當的少。到了一九五十年代後半，痛風人口數不斷增加。急遽增加的原因，即在於診斷技術的提升，以及戰後飲食生活提升，動物性蛋白質、脂肪、酒精飲料等的攝取量增加所致。這種傾向一直持續至今。

尤其以三〇歲的人為主，不斷地增加。

以日本為例，目前大約就有五〇～六〇萬名痛風患者。

何謂痛風

關節腫脹疼痛

痛風，是一種疼痛的疾病，發作時，只要風一吹就會引發疼痛，因而得名。

此外，又像風一樣，疼痛來得快，去得也快，所以素有「痛風」之稱。

工作力旺盛的三〇～四〇歲年齡層的男性，比較容易發生痛風，而女性的罹患率大約只占男性的二%而已！

喜歡喝酒、吃肉或肥胖者，較容易出現痛風。長期服用某種高血壓藥或體質遺傳，以及家人中有痛風患者時，那麼自己也可能會罹患痛風。換言之，即環境因子與遺傳因子複雜的糾纏一起而導致這種疾病的發作。

代謝，即生物能夠不斷的合成新的物質，而將其不必要的物質排洩到體外的過程。而痛風則是因為「尿酸代謝異常」，尿酸值不斷上升，結果尿酸成為結晶，並出現了伴隨劇痛的關節炎疾病。