

# 痛風不好醫 掌握六要可控制

[分享在我的 Facebook](#) [分享在我的 Plurk](#) [分享在我的即時通](#)

發文

**主講者：廖桂聲**

**中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)**

痛風不好治，但可加以控制，控制的方法是有撇步的。中西醫師廖桂聲表示，民眾可掌握「六要」，所謂六要是指要強化尿液的鹼化、要多喝水、要適當的運動、要紓解過大的精神壓力、要多吃富含營養素的食物、要持續接受藥物治療並追蹤病情等。

廖桂聲醫師指出，強化尿液的鹼化方面，治療風痛，不僅在於止痛，而是在清除血中尿酸的含量，所以應強化尿液的鹼化；平常要多喝水部分，多喝水可使尿液保持酸鹼度在 PH2.6.8，若無心臟衰竭、腎尿毒等禁忌症，當尿液偏向酸性時，建議每日保持飲用兩千西西以上的水。

適當運動部分，民眾可常做游泳、慢步行走、打太極拳等運動，有助於使血清尿酸值的下降，也可以增加人的心肺功能，但避免從事長期過度激烈的運動；疏解壓力方面，由於精神壓力、情緒不穩、自主神經太興奮等會使人睡不好、不能安眠，甚致出現血壓升高、心悸，導

致血清尿酸值上升等情況，所以紓解過大的精神壓力也是很重要的一環。

至於富含營養素的食物部份，由於還沒有根治痛風的藥物，所以應著重於預防反覆發病，建議多吃富含營養素的食物，譬如含有維生素A、B、C、纖維素及鉀、鐵等礦物質的食物。

廖醫師進一步指出，六要的最後一項為持續接受藥物治療並追蹤病情，因為即使痛風石消除，不再疼痛或尿酸值已降低，但這不意味已經痊癒，所以患者千萬不要自行中止服藥並拒絕追蹤血中尿酸值檢驗，因為這樣反而會使病情惡化，甚至產生威脅生命安全的併發症。

台灣新生報 更新日期:2009/09/23 00:17 【記者李叔霖／台北報導】



