



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association



中醫與痛風和風濕

陳安琪 註冊中醫師

香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心（南區）

 **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



田家炳基金會
Tin Ka Ping Foundation

學生·中醫
樂齡計劃

★從現代醫學了解

★成因

★常見症狀

★中醫角度

★養生食療與保健穴位

甚麼是痛風

- 關節疼痛 - - - 最早期定義：關節炎
- 痛風此名詞有兩層意義：
 - 痛風發作時像一陣風，來去匆匆
 - 痛風發作時，哪怕只有風吹過，都會感到疼痛
- 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
 - 少量的尿酸是可以溶解於血中，但過多則會形成結晶，沉積並引起疼痛



- 尿酸的結晶沉積於腎，可併發尿酸性腎結石
- 高尿酸會對腎形成損害 - - 高尿酸血症性腎病
 - 損害腎功能
 - 尿毒症

定義

- 嘌呤代謝紊亂
- 尿酸排泄障礙

臨床特點

- 急性關節炎反覆發作
 - 痛風石沉積
 - 慢性關節炎
 - 關節畸形
 - 常累及腎臟
- ❖ 痛風是一種關節病變，但問題的嚴重不僅在於關節疼痛，還有嚴重的併發症，損害包括腎臟，以及合併疾病。

尿酸高 = 痛風？

尿酸升高是發生痛風的基礎；尿酸升高，痛的發作的風險則增加。

- 尿酸高不一定發生痛風，痛風發作時尿酸未必高
- 與體內的尿酸水平急劇波動有關

甚麼是尿酸

- 嘌呤的代謝產物
- 人體尿酸來源
 - 外源性：食物（蛋白質） - 佔約20%
 - 內源性：新陳代謝過程中，由各種小分子化合物合成 - 合約80%
- 嘌呤合成代謝增高，以及尿酸排泄減少，是痛風患者尿酸值增高的重要原因
 - 飲酒，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等



高尿酸血症 - 尿酸值

根據〈原發性痛風診治指南〉及〈無症狀高尿酸血症合併心血管病治療建議中國專家共識〉，並參考歐洲的資料：

- 男性 > 416.5 $\mu\text{mol/L}$
- 女性 > 357 $\mu\text{mol/L}$
- 兒童 180~300 $\mu\text{mol/L}$

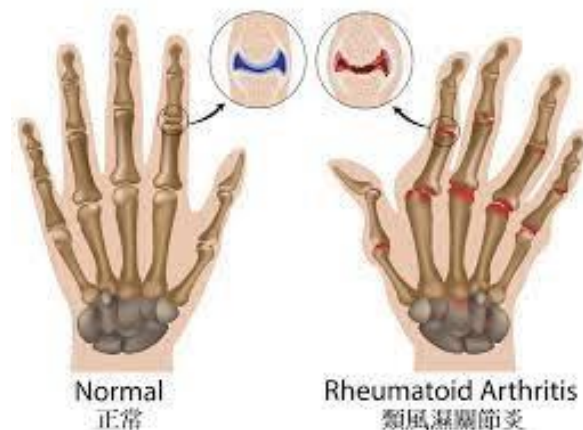
不同性別之尿酸指數表

尿酸濃度	尿酸指數正常	尿酸指數超標
男性	<0.4mmol/l，或<400umol/l，或 <6.8mg/dL（女性或稍低）	>0.42mmol/l，或 420umol/l，或7.0mg/dL
女性		>0.36mmol/l，或 360umol/l，或6.0mg/dL

上圖來自urbanlifehk

甚麼是風濕

- 以骨、關節、肌肉、韌帶、滑囊、筋膜疼痛為主要臨床表現的一大類疾病的總稱
- 包括類風濕關節炎、系統性紅斑狼瘡、骨關節炎、骨質疏鬆、強直性脊椎炎、硬皮病及痛風等疾病



類風濕性關節炎

- ❖ 自身免疫系統異常而出現的慢性炎性關節疾病，炎症反應會影響或破壞全身不同的關節
- ❖ 類風濕關節炎的具體成因目前尚未被完全確定
- ❖ 但以下五個因素或會有機會增加患病風險：

類風濕性關節炎

- 基因
- 環境
 - 病毒或細菌傳染有可能引發類風濕性關節炎，但確切原因未明
- 性別
 - 女性 > 男性
 - 以母乳喂哺嬰兒的婦女則降低患上類風濕性關節炎的風險
- 生活習慣
 - 吸煙或體重超標的人士
- 年齡
 - 最常見於中年患病



認識疾病

類風濕性關節炎篇

什麼是類風濕性關節炎？



健談

圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：雙和醫院過敏免疫風濕科
主任 張又升醫師

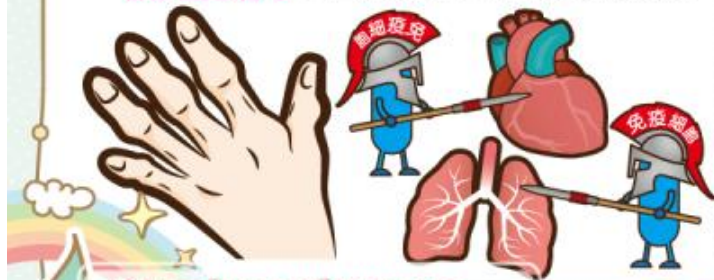
1. 類風濕性關節炎患者以女性居多，是男性的三倍，常於30至50歲間發病



2. 類風濕性關節炎屬自體免疫疾病，因免疫系統失調而攻擊自體組織



3. 常見症狀包括關節腫脹、變形、疼痛、肌肉萎縮等，且恐惡化至全身器官病變



4. 發病早期為治療黃金期，越早治療效果越好，可有助提升患者生活品質



類風濕性關節炎相關問題，
建議諮詢「過敏免疫風濕科」



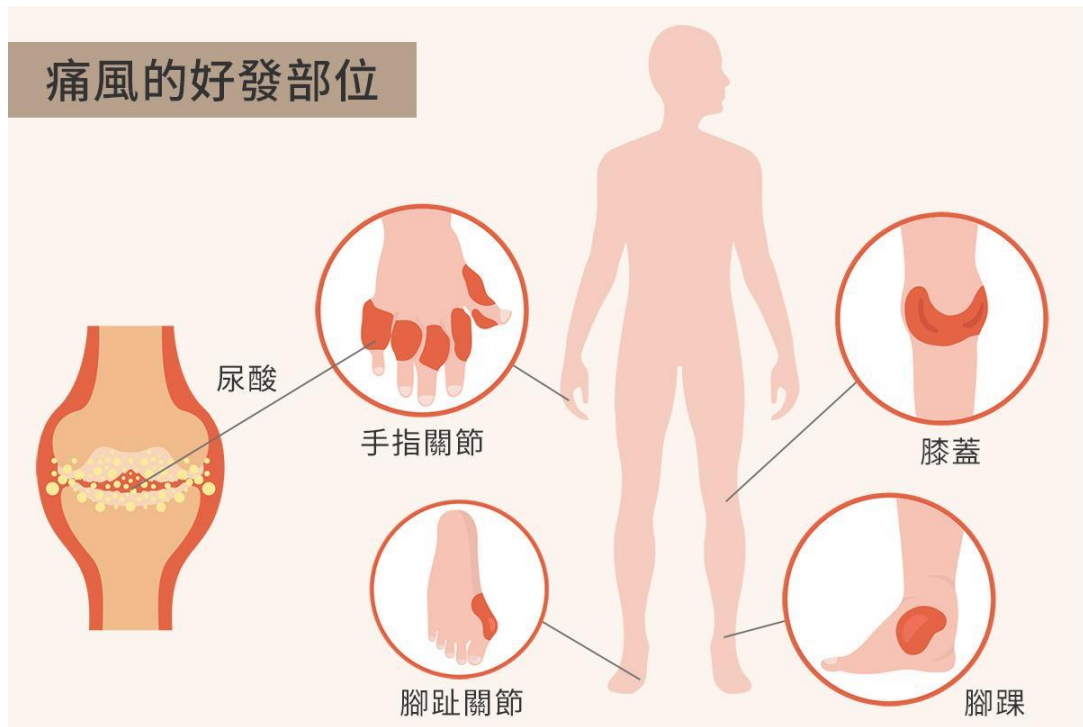
更多資訊請上 健談 havemary.com



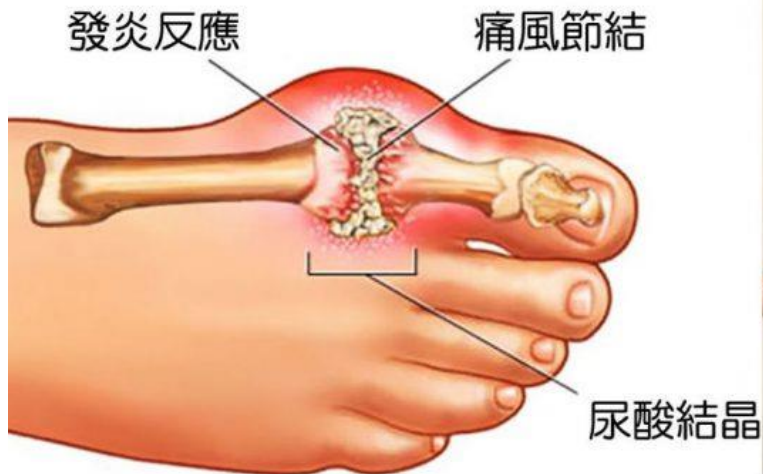
常見症狀

常見症狀 - 痛風

- 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



- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且反覆復發。
- 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

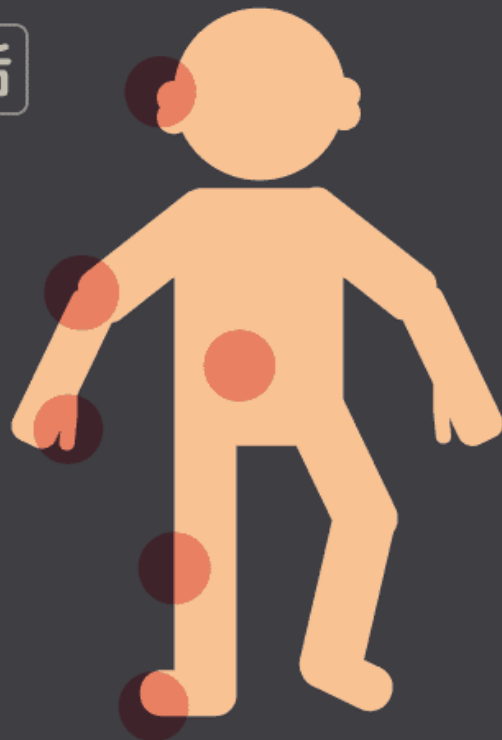
- **無症狀高尿酸血症：**
尿酸過高但未出現症狀，目前認為不需急著用藥治療，但建議改變飲食習慣、減重，以避免痛風發作。
- **急性痛風關節炎發作期：**
關節紅腫熱痛、幾乎無法活動，常見發作部位包括腳趾、腳踝、膝蓋等。
- **痛風緩解期：**
不發作、無症狀的一段時間，但如果不治療，緩解期可能變短、發作更頻繁。
- **慢性痛風石關節炎：**
常見於手指腳趾、手肘尖端關節滑囊，可能造成關節受損甚至感染。

慢性痛風石關節炎

- 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



常見症狀 - 風濕

- 休息和行動時關節疼痛
- 關節觸痛、腫脹和發熱
- 關節僵直超過30分鐘
- 通常為「對稱性」

- 早期病徵：
通常首先影響小關節，例如手指關節與腳趾關節，出現關節紅腫及痛楚。
- 中期病徵：
腫脹及痛楚可能會蔓延到手腕、膝蓋、腳踝、肘部、臀部和肩部，活動機能也會受到影響。
- 後期病徵：
病徵會隨著病情狀態而持續反覆出現又消退，若病情得到控制（緩解期），病徵會減退；相反若病情惡化，病徵會加劇。隨著部份嚴重患者的病情推移，類風濕性關節炎最終會導致關節變形和移位，甚至損失活動能力。當病情惡化至侵害身體其他器官，更會引致眼鞏膜破穿、肺纖維化及積水、腎臟功能衰退、血管栓塞、乾燥綜合症等，而患上淋巴瘤的風險也會增加。

分別

	類風濕性關節炎	風濕性關節炎	退化性關節炎	痛風
致病原因	自體免疫疾病	β 溶血性 A 群 鏈球菌	使用過度	尿酸堆積
好發族群	40 歲以上女性 (男性也有)	8~15 歲	45 歲以上	40 歲以上
一般症狀	全身多關節 疼痛難忍、變形	全身大關節 疼痛	膝或指關節疼痛 關節會腫不會紅	大多下肢關節疼 痛
可能的併發症	併發乾癬、心肌 炎、眼疾等其他 免疫疾病	伴隨風濕性心臟 病、舞蹈症		可能也有腦血 管、腎臟等疾病
治療方式	以藥物防止惡化 無法治癒	大多在 3 星期後 自然恢復	藥物控制 避免勞損	藥物控制 避免高普林食物 禁酒

分別

類風濕性關節炎容易與痛風搞混!

類風濕性關節炎

- 女性
- 痠痛發生在手部
- 對稱痛
- 晨僵30分鐘到2小時

痛風

- 男性
- 痠痛發生在下肢關節
- 單側痛
- 急性痛，痛到不能走

資料來源：林口長庚風濕過敏免疫科醫師 方耀凡

中醫角度

中醫角度

❖ 風濕與痛風同為痺證範疇

❖ 痺證

❖ 風、寒、濕、熱

❖ 閉阻經絡致氣血運行不順

❖ 主要表現為肌肉、筋骨、關節等部位酸痛或麻木、重著、屈伸不利，甚或關節腫大灼熱等

❖ 臨床上具有漸進性或反覆發作的特點

- 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
- 一般分風寒濕痺及熱痺兩大類

- 熱痹
以關節紅腫熱痛為特點
- 風寒濕痹雖有關節酸痛，但局部無紅腫灼熱，喜暖畏寒；
對風寒濕痹又應區別風寒濕偏盛的不同
 - 風邪偏盛，則關節酸痛，遊走不定為風痹（行痹）
 - 寒邪偏盛，則痛有定處，疼痛劇烈為寒痹（痛痹）
 - 濕邪偏盛，肢體酸痛重著，肌膚不仁為濕痹（著痹）

治療原則

- 祛風
- 散寒
- 除濕
- 通絡



治療手段

- 針灸
- 內服中藥
- 外敷 / 熏洗
- 其他



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：萹藤、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

穴位介紹

穴位

行痹（風）

- 膈俞、血海

膈俞：背部第七胸椎棘突下（至陽）旁開1.5寸處，約與肩胛骨下角相平。



穴位

行痹（風）

- 膈俞、血海

血海：大腿內側，髌底內側端上2寸，當股四頭肌內側頭隆起處。



血海

在股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处。

按摩穴位

痛痺（寒）

- 腎俞、關元

腎俞：腰部第二腰椎棘突下旁開1.5寸處。



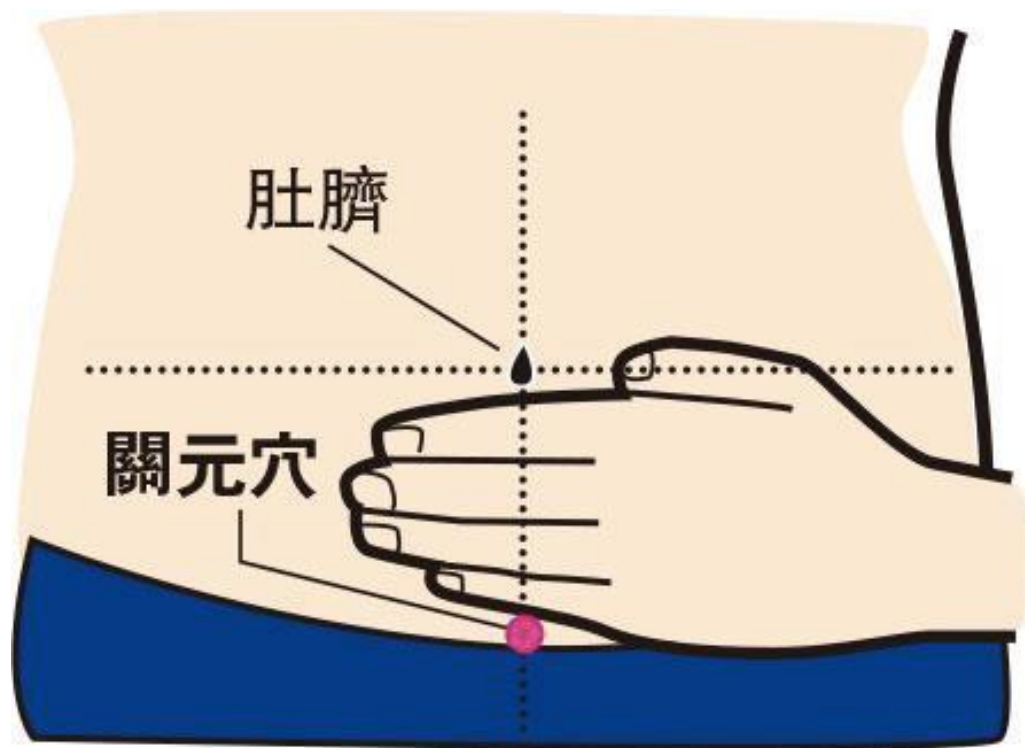
按摩穴位

痛痺（寒）

- 腎俞、關元

關元：下腹部正中線

臍中下3寸處。

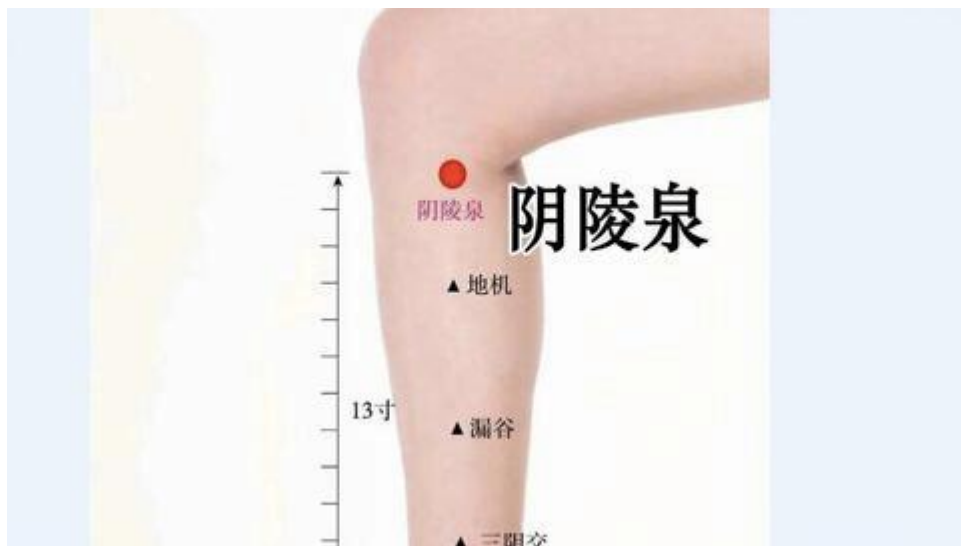


按摩穴位

著痺（濕）

- 陰陵泉、足三里

陰陵泉：小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。



按摩穴位

著痺（濕）

- 陰陵泉、足三里

足三里：小腿前外側，
外膝眼下3寸，脛骨前緣
外一橫指處，當脛骨前
肌中。



按摩穴位

熱痺

- 曲池、大椎

曲池：肘橫紋外側端；
屈肘時當尺澤與肱骨外
上髁連線的中點。



按摩穴位

熱痺

- 曲池、大椎

大椎：項背正中線第七
頸椎棘突下凹陷中。



按摩穴位

膝眼

屈膝，在髌韧带两侧凹陷处。

在内侧的称内膝眼，在外侧的称外膝眼。



食療推薦

食療介紹-風濕

藿香荷花茶

荷葉20克、藿香20克

將上述材料放入煲中，加水煮30分鐘，隔渣取汁即成

藿香：化濕解暑

荷葉：利水去濕

去除身體濕氣，舒緩風濕性關節炎

食療介紹-風濕

防風獨活薏米茶

防風10克、獨活10克、薏米20克

洗淨放入煲中，加水煮20分鐘即成

防風：去風散寒、止痛

獨活：用於風寒濕痹痛，祛風除濕、散寒通痹

薏米：利水滲濕、健脾，改善肌肉筋骨關節疼痛

健脾去濕、疏風解毒，改善風濕帶來的關節酸痛

食療介紹-痛風

百合瘦肉湯

鮮百合四個，瘦肉三兩

瘦肉切粒、汆水，水倒掉，可以減少肉中的嘌呤

瘦肉、百合加適量水煲一個半小時即可

➤ 百合：養陰潤肺，清心安神



食療介紹-痛風

青木瓜鐵觀音

先煲青木瓜水，加入茶葉浸泡

青木瓜：木瓜酵素抗炎

番木瓜鹼：緩解痙攣疼痛

綠茶：利尿

➤ 青木瓜偏寒，容易胃痛、腹痛的人士不宜長期飲用。

食療介紹-痛風

赤小豆薏仁粥

赤小豆30克，薏仁50克，茯苓10克

將材料浸洗加水共煮成粥即可

健脾養血，降低尿酸

對糖尿病、高血壓、小便不利人士都有益

嘌呤（針對痛風）

高尿酸血症與痛風的人，嘌呤攝取量每天盡量不要超過400毫克

食物普林含量

高普林食物

150~1,000毫克/每百公克



紫菜



香菇



肉汁

中普林食物

25~150毫克/每百公克



豆腐



堅果



豆漿

低普林食物

0~25毫克/每百公克



蛋



水果



蔬菜

*普林 = 嘌呤
Purine



哪些是高普林食物

豬、牛、雞、鴨、鵝的肉，與這些動物的肝、心、腰子、腸、肚等內臟



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

魚蝦、海產類食物及其製品



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

嘌呤含量	食物類別	食物清單
超高嘌呤食物 嘌呤含量 > 150毫克/ 100克	動物內臟	肝、腎、腦、脾、腸等
	部分水產	帶魚、鯰魚、鱧魚、鮭魚、沙丁魚、鳳尾魚、基圍蝦等
	部分湯	濃肉湯、濃魚湯、海鮮火鍋湯
中高嘌呤食物 嘌呤含量在75~150 毫克/100克之間	各種畜肉	豬、牛、羊、驢肉等
	禽肉	雞、鴨等
	部分魚類	鱸魚、鯉魚、鯽魚、草魚等
	甲殼類	牡蠣肉、貝肉、螃蟹等
	干豆類	黃豆、黑豆、綠豆等

圖取自邵逸夫醫院

中低嘌呤食物 嘌呤含量在30~75毫克/100克之間	深綠色嫩莖葉蔬菜	菠菜等綠葉菜、蘆筍等嫩莖
	花類蔬菜	白色菜花等
	嫩豆類蔬菜	毛豆、嫩豌豆等
	部分水產類	三文魚、金槍魚等
	大豆製品	豆漿、豆干、豆皮、腐竹、豆腐等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	奶類	牛奶
	蛋類	雞蛋等
	淺色葉菜	大白菜等
	根莖類蔬菜	土豆、芋頭、白薯、木薯
	茄果類蔬菜	番茄、茄子等
	瓜類蔬菜	冬瓜等
	部分雜糧	小米、蕎麥、燕麥
	水果	葡萄、蘋果、草莓等
	精米白面	米飯、饅頭等

圖取自邵逸夫醫院

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



茶樓點心

痛風飲食與禁忌 - 蛋類、肉類

- 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



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
- 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）

日常習慣

- 飲食應戒生冷
- 關節不宜暴露於外
- 不宜過勞
- 應時常保暖
- 清淡飲食
- 每天早上堅持運動
- 勿飲酒，多喝水



THANK YOU!

謝謝！

以上建議謹供參考，如有任何查詢，請諮詢註冊中醫師。

診所資料

香港防癆會梁仲清中醫診所 電話: 2861 0902

香港防癆會--香港大學中醫診所暨教研中心 (灣仔區) 電話: 3553 3238

香港防癆會--香港大學中醫診所暨教研中心 (南區) 電話: 2580 8158