

運動與痛風；預防及藥物治療

洪明吉¹ 徐欽賢² 陳福安¹

¹大仁技術學院藥學系

²大仁技術學院休閒運動管理系

中文摘要

痛風是體內的嘌呤代謝異常，導致尿酸鈉結晶沉積於關節或柔軟組織所引起的疾病，其主要的臨床病徵是高血清尿酸濃度。肥胖、遺傳、季節變化、酒精、飲食、藥物等皆會直接或間接造成痛風，激烈的運動亦是影響血清尿酸值的重大因素。痛風的治療包括非類固醇抗發炎藥（nonsteroidal anti-inflammatory drug；NSAIDs）、秋水仙（colchicines）、類固醇（corticosteroids）和止痛藥（analgesics.），對於無併發症的病人 NSAIDs 是最好的選擇。預防則以逐漸減肥、養成良好的飲食習慣、減少喝酒、補充水份或運動飲料等方式為宜。

關鍵詞：痛風、嘌呤代謝異常、尿酸鈉結晶、非類固醇抗發炎藥（NSAIDs）、秋水仙（colchicines）、類固醇（corticosteroids）和止痛藥（analgesics.）

智慧藏