



蘋果新聞

我要訂閱

English



搜尋

[飲食](#) [專題](#) [旅遊](#) [科技](#) [汽車](#) [文化](#) [親子](#) [名采](#)

【養生食經】30歲已有痛風 要戒高嘌呤海鮮紅肉

更新時間 (HKT): 2018.12.07 05:20



A A A

【養生食經】

痛風是常見的疾病，發作時來如疾風，痛如颶風。痛風可謂富貴病，多由飲食不節制引起，加上生活太安逸，少做運動就更容易患上。痛風多發於肘膝手指腳趾關節，病發時局部紅腫疼痛，慢性發作甚至會有痛風石於關節形成，導致關節變形。痛風與嘌呤息息相關，嘌呤，是新陳代謝過程中的一種產物，代謝後形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當體內嘌呤過高時，就會代謝出過多的尿酸，一旦身體無法排泄多餘的尿酸，會形成尿酸結晶，漸漸沉積在關節處，身體內的白血球會攻擊尿酸結晶，造成發炎，引致關節紅腫熱痛，是為痛風。因此控制嘌呤的攝取，以及增加尿酸排泄是防治痛風的重點。

針灸＋中藥去濕熱之邪

痛風，在中醫古籍中稱熱痹、白虎厲節風等，中醫認為病因多由風寒濕邪久積關節，日久鬱而化熱，或者痰瘀阻塞經絡導致。治療痛風，治標是解決關節紅腫熱痛，治本要調益肝脾腎，祛除風寒濕，通經活絡。針灸以及中藥都可以控制病情。

痛風多發於中老年男性，近年有年輕化趨勢。陳先生三十有餘，但已經痛風發作幾次，來求診時右膝紅腫熱痛，行走時都不能伸直腿，細問之下，原來他近日忙於應酬，睡眠不足，雖然已經注意飲食，避免進食高嘌呤的食物，不過工作忙碌，飲水不足，加上天氣乾燥，水份流失多，引發痛風。陳先生接受針刺治療，疏通經絡，治療後疼痛大為減輕，並獲處方中藥如生薏仁、蒼朮、車前草、虎杖去其體內濕熱之邪，以鞏固

療效，減少復發。

陳先生要擺脫痛風，除了藥物治療外，尚要改善生活習慣，減少食用紅肉海鮮內臟等高嘌呤的食物，水份攝取要充足，多運動以促進新陳代謝，從而減少血液中的尿酸水平。以往一些高嘌呤蔬菜如豆類菇類都被視為痛風禁忌，但近年研究發現，這些食物未必會引發痛風，反而可以減輕病發機會，因為這些蔬菜中含有加速尿酸排泄的成份。反而低嘌呤的高糖份飲食會增加患上痛風的機會。若然尿酸居高不下，平日可以用生薏仁五錢，粟米鬚五錢，車前草五錢，煎水代茶，有助清熱利濕，排走尿酸，減少痛風發作。各人體質有異，可以向醫生及中醫師了解更多防護痛風的方法。



註冊中醫師林宗冠



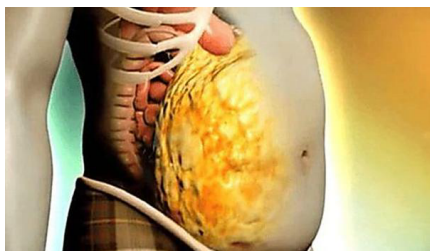
撰文：林宗冠

[痛風](#) [藥物治療](#) [改善生活習慣](#) [減少食用紅肉海鮮內臟](#)



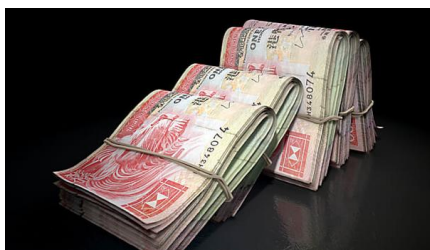
1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia



隔夜融化腹部贅肉！睡前，空腹吃

快速減肥



在香港獲得貸款可能比您想的要容易

貸款 | 搜索广告

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！





1小時前

國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京
如何利用國安法扼殺新聞和言論自由



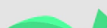
5小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About
your subscription



3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說
話





7小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編
寫《蘋果》的最終章



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止
運作 明日出版最後一份報紙



1小時前

《蘋果日報》最終章的誕生



2小時前

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



2小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序



3小時前

〈果籽〉 啟事





4小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

壹傳媒： [香港](#) | [台灣](#) | [北美](#) | [蘋果日報慈善基金](#) | [私隱聲明](#) | [使用條款](#) | [刊登廣告](#) | [聯絡我們](#)

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

NEXTDIGITAL

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載