

4. 降尿酸药物

这组药物能有效地降低血液里的尿酸含量，从而避免痛风经常发作。随着时间，痛风石也会逐渐缩小，尿酸结晶在肾脏及尿道结石的可能性也会减低。

多数的痛风症患者的血液尿酸含量必需维持在360umol/L 以下，以避免痛风的发作。较严重的病患，尤其是已经有痛风石的患者，必需把血液尿酸含量维持在300umol/L 以下。

停止服用这类药物有可能导致痛风复发。因此，患者应该长期并定时服用这组降尿酸药物。即使痛风发作也建议您继续服用这组药物。

A. 别嘌醇 (allopurinol) 及非布司他 (febuxostat)
这组药物能降低身体里尿酸的形成。

B. 丙磺舒 (probenecid) 及苯溴马隆 (benzbromarone)

这组药物能促进肾脏排泄尿酸。服用者需喝足够的水以避免肾结石的形成。

避免痛风的其它方法

均衡的饮食对避免痛风发作起着重要的作用。

1. 避免食用含有高果糖玉米糖浆的食物及饮料，并且减少饮用高糖分的果汁。
2. 避免食用酒精、红肉、江鱼仔、沙丁鱼、马鲛鱼、动物内脏（例如：脑、肾、肝、心）及贝壳类海鲜（例如：带子、青口贝）
3. 多喝水
4. 维持正常体重

研究报告显示含高嘌呤的植物（例如：笋和苋菜）不会导致痛风发作。

手术

手术不能治疗痛风症，但若痛风石发炎或关节因痛风受到严重的损伤，您的主治医生可能建议您动手术。

陈笃生医院
B1A 和 B1B 诊所
陈笃生医疗中心, B1 楼
联络热线: 6357 7000 (中央热线)

义顺社区医院
D38 诊所
D 座, 3 楼
联络热线: 6555 8828 (预约热线)

兀兰医院
医疗中心, 4 楼
联络热线: 6363 8000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机扫描以上的二维码，或浏览
<https://nhghealth.com.sg>



© National Healthcare Group Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of September 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of National Healthcare Group Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

NHG-RAI-BRO-2026-00027-CVI



Adding Years
of Healthy Life

风湿、过敏与免疫科

痛风症的护理



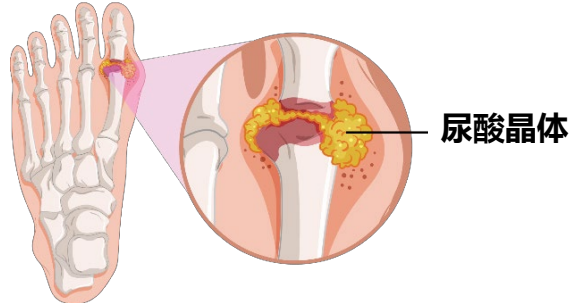
什么是痛风症？

痛风症是一种常见的关节炎，病发时会引起间歇性的关节疼痛，红肿和灼热。这些症状是因为尿酸晶体在关节里和关节的周围结成而引发的。

什么是尿酸？

尿酸在人体里是一种正常的新陈代谢产物，由嘌呤(脱氧核糖核酸及核糖核酸里的成分之一)分解而产生，并通过肾脏排出体外。

痛风症（关节炎）



累积在大脚趾关节的尿酸结晶体将引发痛风。

哪些人群有患上痛风症的风险？

痛风症常见于 40 岁以上的男士和更年期后的妇女。痛风症可以是一种独立的病症，也可能是由其他疾病的并发症所引发的（例如：肾衰竭及血癌）。和痛风症相关的疾病包括：

- 糖尿病
- 高血压
- 高胆固醇
- 某些药物 (例如利尿剂)

虽然患上痛风症的患者在化验中会显示尿酸升高，但不是所有患上高尿酸血症的患者都会患上痛风症。

痛风症有什么症状？

痛风症发作一般是突发性的，通常在发病后的几小时尤其严重。受影响的关节会疼痛，红肿和灼热。最常受影响的关节是大脚趾和膝盖。

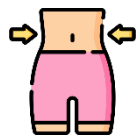
常见触发痛风症的因素：



酒精



过量食用红肉或海鲜



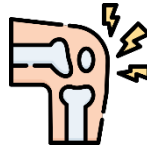
过量节食



脱水



进行手术



关节损伤

不治疗痛风症会有什么后果？

第一次发病会在一周内自动消退。之后，患者将会度过一段无症状期。

若痛风不受控制，发作的频率会增加，每次发作的时间也会逐渐增长。随着时间，受影响的关节会跟着增多，导致关节损坏并畸形。这将造成长期的关节疼痛与僵硬。

尿酸结晶在长期患者的人体组织里会形成痛风石。痛风石一般在关节周围和耳朵边缘沉积。这些痛风石可能会裂开并受到细菌感染。

尿酸结晶也可能在肾脏及尿道沉积，导致肾 / 尿道结石。这些尿酸结石可能会导致腹部疼痛及肾衰竭。



出现在手上（左）和脚上（右）的痛风石 如何诊断痛风？

若您的关节疼痛症状属于突发性，并且在间隔期间毫无症状，这很有可能是痛风症的现象。

除此，痛风石、关节液里化验出尿酸晶体或肾结石都符合痛风症的诊断。

如何治疗痛风症？

痛风症是能受控制的。治疗的目的是为了减轻发病时的症状及减低血液里的尿酸含量，以避免痛风复发。

痛风发作时该如何应对？

1. 让关节休息
2. 依照医生的指示服用消炎药

治疗急性痛风发作的药物

1. 非类固醇抗炎药 (NSAIDs)
2. 秋水仙碱 (colchicine)
每天服用两到三次，每次一粒。
常见的副作用包括腹泻、恶心及腹痛。它也可预防痛风经常发作。
3. 类固醇 (corticosteroids)
不能服用非类固醇抗炎药的病患可能需要口服类固醇来消炎。类固醇也可以通过关节穿刺的方式直接注入关节里以达到消炎的作用。

有鉴于非类固醇抗炎药和类固醇的副作用，病患应避免长期服用这些药物。