

健康小常識

尿酸與心血管疾病

100-01-16

Uric acid—1

- Uric acid是日常飲食及內生性Purine代謝之終末產物。
- 血漿尿酸會受核蛋白(Nucloprotein)的代謝增加(leukemia & polycythemia)或攝入高核蛋白(如肝、腎)影響。
- 血液中Uric acid 可受腎臟與腎外因素之影響。通常用於診斷是否有痛風(Gout)。
- 腎功能降低時(如尿毒症時) ，尿酸會升高。

Uric acid—2

- 高尿酸血症被認為是造成**心血管疾病、腎臟病、心臟衰竭**等疾病的**潛在危險因子**，特別是原本患有**高血壓及心臟病**的病人。
- 高尿酸血症是**心血管疾病**死亡率的獨立危險因子。
- 如Uric acid >13.3mg/dl，其死亡率較<6.6mg/dl者高出18倍。
- Uric acid升高1mg/dl，可使**CVA**增加32%；可使**T. Chol.**升高46mg/dl，**收縮壓**升高10mmHg。
- 如有冠狀動脈疾病的人，如合併高尿酸，其值落在**上1/4**，其死亡率為**下1/4**者的**5倍**。每增加1mg/dl Uric acid，約提高26%的死亡率，約增加20~25%的心肌梗塞的機會。

胸痛「四大殺手」

- 心肌梗塞或缺氧
- 主動脈剝離
- 自發性氣胸
- 肺動脈栓塞

會危及生命的安全。

- **急性心肌梗塞**，乃是冠狀動脈的硬化斑塊，因情緒、壓力、運動等外在因素的影響而突然裂開，繼而吸引血液中之血小板、血球及纖維蛋白之附著而產生血栓及造成血管阻塞；因此**阻塞的血管無法供應心肌所需之氧氣**，使得**心肌發生缺氧、損傷及心肌壞死**。急性心肌梗塞為內科最嚴重的急症之一，**病人往往可在數分鐘之內死於致命的心律不整**。心肌梗塞發作時，病人常會有嚴重的胸痛，且持續時間可長達三十分鐘以上，甚至數小時之久，也常合併心悸、冒冷汗、呼吸困難及虛脫等症狀。

急性主動脈剝離

- 急性主動脈剝離時，病人會產生突發性的胸部劇痛而類似撕裂或刀割的胸痛，即使注射止痛劑亦無法緩解，而且疼痛可蔓延至肩頸、背、腹，甚至下肢，視主動脈剝離範圍而定。急性主動脈剝離，若未能即時的診斷與治療，病情將迅速惡化，死亡率可高達百分之九十。

預防高尿酸須知

- 不濫服成藥。
- 不喝酒，尤其是啤酒、葡萄酒等發酵的酒類。
- 不過度勞累，保持心情愉快。
- 維持理想體重，不可過胖。
- 若要減肥，以每個月減一公斤為宜，如減重太快，會造成身體組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。
- 每日適度運動。
- 多喝水，每日維持二千CC比以上的尿量。

預防高尿酸的飲食原則

- 少吃含大量普林的食物。
- 避免攝取過多蛋白質；因為高蛋白食物大多含高普林。
- 不要吃高脂肪食物；因為高量脂肪會抑制尿酸的排泄。
- 忌吃過鹹；有研究指出，鈉會促進尿酸沉澱。
- 勿暴飲暴食或飢餓過度。
- 多吃鹼性食物，以促進尿酸溶解、不易沉澱。
- 烹煮肉類食物，先燙去血水、稍煮後，再倒去湯汁，重新加水煮湯或滷或紅燒，如此可去掉約50%的普林。
- 多吃維生素B、C含量豐富的食物，可促使組織內瘀積的尿酸鹽溶解。



預祝新春健康

謝謝大家