







超實用的圖解懶人包,

降尿酸攻略一次看



9成「高尿酸」無症狀, 不改善5大心腎併發症跟著來



痛風

尿酸結晶堆積在全身任一處,一旦發作起來,痛如刀割。

高血糖

長期體內尿酸偏高,會降低人體對胰島素的敏感性,增加誘發糖尿病的機會。

高血壓

高尿酸會影響血管中一氧化碳與自由基濃度,傷害血管內壁,誘使血壓上升。

高血脂

50%高尿酸患者會出現血脂異常的現象。

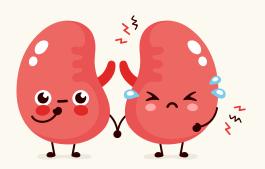
動脈硬化、冠心病

尿酸結晶長期下來會使血管內皮細胞功能受損,引發血管狹窄、阻塞, 導致動脈硬化或其他心血管疾病。

腎病變

高尿酸加速慢性腎臟病變的疾病發展。

高尿酸是威脅人類代謝的潛在殺手,也是代謝症候群的一種!



高尿酸是恐怖情人, 潜上疾病個個超致命!



(9成患者無症狀, 易被忽略) 糖尿病 = 截肢

┣ 腎功能不佳 = 洗腎

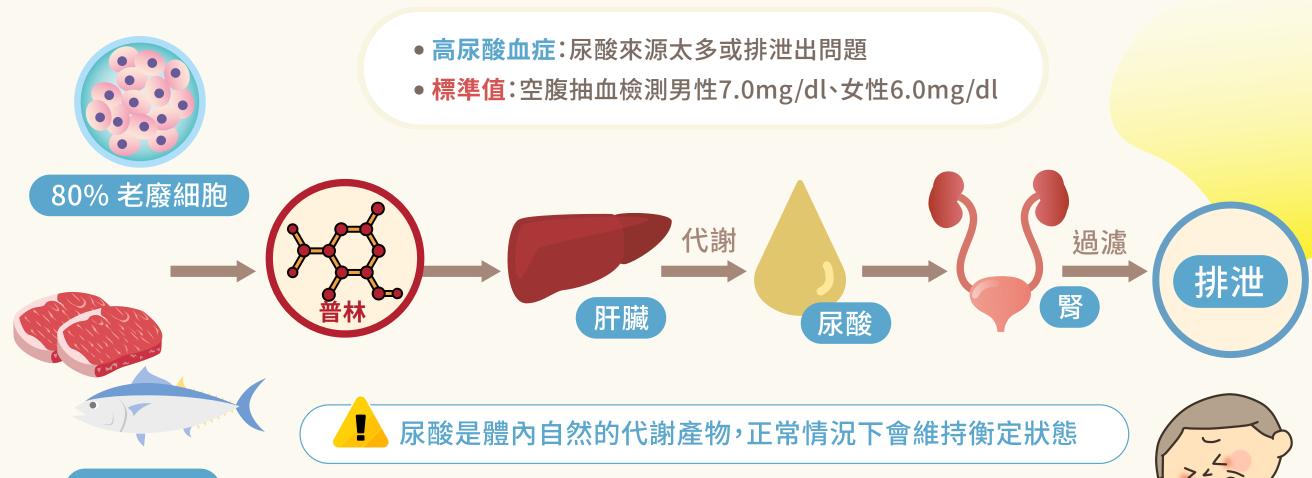
高血壓/高血脂 = 腦中風/心血管致死

真實案例:不在意高尿酸,傷害不可逆!

一位約 65 歲建設公司老闆,平常事業繁忙,無法好好控制飲食習慣,不僅有高血糖的問題,還有高尿酸並且合併痛風。由於控制不佳,兩腳大腳趾上都有很大塊的痛風石,因為大到無法穿一般的包覆式鞋子,所以出門時只能穿夾腳拖。後來有好一陣子,醫師都沒有看到這位老闆。等到老闆再次來就診時,左腳因傷口嚴重感染又太晚就醫,已經截肢了。



爲什麼會有尿酸?標準值是多少?

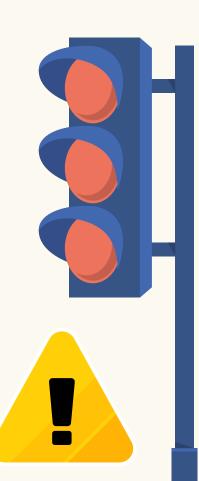


20% 食物

我是高危險族群嗎?

若符合評估表任3項以上,已屬於中、高風險,建議尋求醫師協助

男性 愛喝酒/含糖飲料的人 愛吃海鮮、肉類 中老年人 具痛風家族史)肥胖、三高) 服特定藥物(利尿劑型高血壓藥物、低劑量阿斯匹靈)



高尿酸皿症有藥物可以治療嗎?

高尿酸血症的治療對策和一般疾病不同,雖然醫學界認為在這個階段不一定 非要透過藥物治療,可以藉由日常的保健、營養的補充維持尿酸值,並控制其他慢性疾病。

・常見尿酸藥物・

減少尿酸生成藥物

異嘌呤醇(Allopurinol)為大宗,但缺點是效果沒有很強,往往需要增強劑量,可能產生嚴重過敏。(台灣人約10%-20%導致過敏的HLA-B5801基因)

促進尿酸排出藥物

這類的藥物選擇較多,但配套較複雜 因為促進尿酸排出,泌尿系統會有較 高濃度的尿酸,必須搭配鹼化尿液或 患者多喝水才能看出成效。

*千萬要依據醫師叮囑用藥,不可擅自服用與停藥。

預防高尿酸血症(痛風)的 日常保健可以怎麼做?

多喝水

每日喝足每公斤體重X30cc的水如果是高尿酸或痛風患者建議2000-3000cc.

少吃高普林食物、動物蛋白質

雖然飲食僅占普林來源的20% 但還是要注意每個 食物的攝取量。

少喝酒、含糖飲料

因為酒精、含糖飲料中的果糖 皆會讓體內產生乳酸,使尿酸 排出的速率變慢。

維持正常體重

體積較大的人老化的細胞 也會越多,所產生的普林與尿酸 也會隨之上升,如果減肥每月也 不宜超過2公斤。

補充營養素

日常可以攝取具有維生素C、E、 兒茶素、山桑子、葡萄籽營養素 減緩高尿酸環境下對人體 帶來的傷害。

解晶代謝科技

日本針對痛風最新研發的降尿酸 專利成分,能活化人體中控管尿酸的 兩種酵素:「HPRT酵素」以及「LDH酵素」 調節生成尿酸的源頭並促進尿酸代謝

解晶代謝科技臨床數據

20分鐘有效 | 立即吸收

"分子小吸收快"

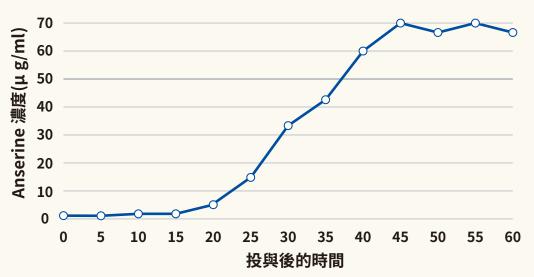
14→7_{mg/dL} | 只要1周

"所有受試者皆有效"

口服10g解晶代謝科技



每5分鐘抽血取樣



受試者口服10G「解晶代謝科技」,每5分鐘收血取樣。 因解晶代謝科技「分子小好吸收」20分鐘即測出

Infuence of plasma uric acid level

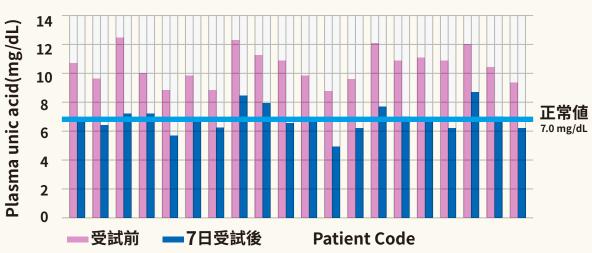


Fig. 2. Influence of MA in plasma uric acid level on seven-day dosing in 20 cases

超過20位高尿酸受試者持續服用解晶代謝科技一周, 所有受試者皆有效降尿酸至標準值7.0 MG/DL

解晶代謝科技:臨床數據有效降尿酸

下降34%尿酸值 | 只要1周

"受試者均大幅下降"

持續降尿酸 | 停用兩週後

"降至尿酸值7.0以下"

Infuence of MA and CA treatent on day 0 vs day 7

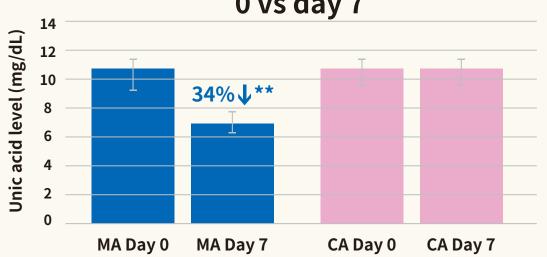
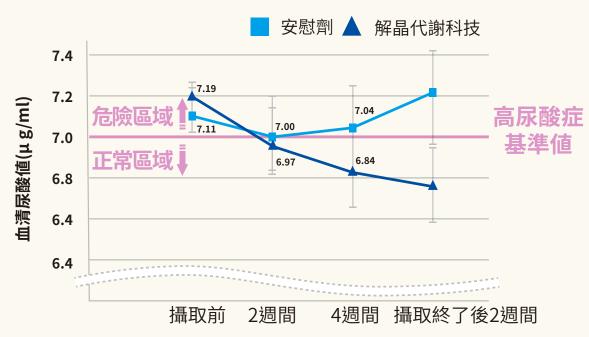


Fig. 3. Comparing to MA and CA treatment day o and day 7

受試者服用解晶代謝科技的膠囊,持續攝取1週。尿酸值大幅下降34%並接近正常值7.0 MG/DL



高尿酸血症受試者攝取解晶代謝科技兩周,確認整體 尿酸值下降。停止攝取兩周後,尿酸值仍持續下降 ※淺藍線攝取安慰劑,深藍線攝取解晶代謝科技

高尿酸常見迷思一覽表

Q1:尿酸值正常也會痛風?

Q2:日走萬步依舊高尿酸?

Q3:鹼性食物真的可以中和尿酸嗎?

Q4:尿酸越低越好?

Q5:尿酸高低也有分季節性?

請登入早安健康會員 專刊索取解答 ▶▶▶