

痛風護理指導

痛風是一種具有家族性的病症，多發生於男性，是由於體內普林代謝異常所造成的，普林在人體中代謝的最終產物是尿酸，合成過量或是排泄受阻時，體內的尿酸含量會升高，若是過高時會形成尿酸鈉結晶（痛風石）。

長期高尿酸對身體的影響

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石、並常合併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

誘發及痛風的因素：

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或飢餓。

痛風發生過程：

- 1、急性痛風：常常發生於半夜，發作部位出現紅、腫、發熱及嚴重的疼痛，大多侵犯大腳趾關節，其他如足踝、膝、腕、手掌關節都可能發生，可使該關節多休息及冰敷。
- 2、慢性痛風關節炎：患者的關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因為尿酸的沉積形成粒狀或球狀的突起，叫做痛風石。痛風石沉積在關節會造成痛風關節

炎，導致關節變形。

痛風預防及處理？

痛風病人應留意控制急性及慢性症狀的發作，並預防痛風石的沉積，通常是以藥物治療及飲食控制為主。

- 1、藥物治療：應遵從醫師指示服用以抑制尿酸形成及促進尿酸排泄的藥物。若使用秋水仙素 (colchicine) 可能會有腹瀉的副作用，當症狀緩解後，減輕藥量則可改善腹瀉情形，請不用擔心。
- 2、運動：運動後出汗量增加，導致尿量減少，尿酸的排出亦減少。運動後所產生過多的乳酸亦會阻礙尿酸的排泄，故痛風患者應避免劇烈的運動，或運動後立即補充水分。
- 3、多喝水：每天喝 3,000~4,000C.C. 以上的水份，能幫助尿酸的排泄。
- 4、不要喝酒：酒精在體內代謝後會影響尿酸的排泄，引起痛風。
- 5、維持理想體重，若體重超過理想值的 10%，應漸進式以每月減輕 1~2 公斤為宜；不宜於急性期減重【理想體重 (公斤)=22* 身高²(公尺)】。
- 6、避免暴飲暴食及攝取高油脂食物，如：動物皮、奶油、動物油、巧克力、蛋糕等。



佛教慈濟綜合醫院
BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL

痛風 護理指導



- 7、避免攝取高普林食物，如內臟類（如心、肝、腎..等）、部分魚類、胚芽、豆類、（發芽食物，但綠豆芽除外）、肉湯。
8. 可適量食用的魚類：鰻魚、赤鯨、鱒魚、土魷魚、石斑魚、秋刀魚、鮭魚、鯖魚、黃魚、鮪魚、鱸魚、鯉魚、鮪魚、鱒魚、鮭魚、鱒魚、鯉魚、草魚、鱔魚、紅鯛。
9. 普林含量高的食物，於平日減少攝取、急性期禁食。每 100 公克下列食物含 150-1000 毫克普林，簡單列舉供參考：

| 食物類別 | 高普林組 (150-1000 毫克普林 /100 公克) |
|--------|--|
| 肉類 | 雞、鴨、豬、羊、牛..等之內臟。 |
| 海鮮類 | 1. 虱目魚、吳郭魚、沙丁魚(四破魚)、小魚干、香魚、肉鯽魚、文蛤、白帶魚、剝皮魚、吻仔魚、白鯧魚、鯊魚切塊、扁魚乾。 2. 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、生蠔、小蝦米、櫻花蝦、蝦皮、粗皮龍蝦、章魚。 |
| 豆類及其製品 | 未加工之黃豆、發芽黃豆、納豆。 說明：豆加工食品：豆腐、豆干、豆漿、豆皮是中普林食品，可適量攝取。 |
| 蔬菜類 | 豌豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇、嫩竹筍。 |
| 點心 | 優酪乳、養樂多 |
| 其它 | 濃肉湯(汁)、火鍋湯、牛肉汁、雞精、酵母粉。 |

敬祝您 身體健康·平安吉祥

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡
健康諮詢專線：(04)36068278
聯絡電話：(04)36060666 轉
健康諮詢中心：分機 1155



各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016
玉里慈濟醫院 03-8882718-9
關山慈濟醫院 089-814880 轉 520
大林慈濟醫院 05-2648333
大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127
台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236
台中慈濟醫院 04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

102.06 修訂