



痛風之護理指導

編號：QP-R-02-N0802

◎**痛風**：痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。誘發急性痛風的因素有外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或飢餓等。

*尿酸是普林(Purine)代謝的最終產物。普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。

◎**注意事項**：

1. 維持理想體重：理想體重(公斤) $=22 \times$ 身高(公尺)²
2. 不過量攝取蛋白質。
3. 急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋奶類、米麥、甘藷、瓜果蔬菜類，蛋白質最好完全由蛋奶類供應，非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
4. 烹調用油要適量，避免油炸食品。
5. 黃豆製品(如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油等)，雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，於非急性發病期，仍可適量攝取。
6. 避免攝食肉湯或雞精、避免飲酒及暴飲暴食。
7. 多喝水，若無其他病情限制狀況下，每日至少飲用 2000 cc 以上水份，以利尿酸排泄。食慾不振時可補充含糖液體(如：蜂蜜、果汁、汽水等)，以防體內脂肪加速分解，抑制尿酸排泄。
8. 發病時應提高患部關節，讓患部休息，可冰敷患部，勿穿過緊的鞋子。
9. 避免攝食高普林含量食物：發芽豆類、黃豆；雞(豬、牛)肝、雞(豬)腸等內臟；白鮭魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、吻子魚等；小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、魚皮等；豆苗、黃豆芽、蘆筍；菜、香菇、筍乾、金針；肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等；酵母粉。

員生醫院關心您！