

一、什麼是痛風

痛風具有家族性，因體內尿酸生成過多或尿酸排泄受阻，以致尿酸鹽沉積於血液和組織(以關節處為主)，而引起腫痛的病症。



二、症狀

1. 長期高尿酸對身體的影響

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石常合併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

2. 急性痛風

：常發生於半夜，發作部位出現紅、腫、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，發作時該關節應多休息與冰敷。

3. **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。



三、護理指導

1. **藥物治療**：遵從醫師指示服用，抑制尿酸形成或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，減輕藥量可改善腹瀉情形，請不用擔心。

2. **運動**：運動後出汗增加，尿量減少，尿酸的排出亦減少。運動後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. **維持理想體重**：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)】。

4. **減少高普林食物**：急性期禁食。

5. **多喝水**：每日應飲用3000cc以上的液體，幫助尿酸排泄並防止腎結石產生。

6. **減少高油脂飲食**：因會阻礙尿酸排出，促使症狀發作，故烹調時，油要適量，油炸、油煎食品應避免。

7. **避免飲酒**：酒精在體內會轉變成乳酸，影響尿酸排泄。

8. **咖啡及茶適量飲用**。

9. **攝食豆腐**：可改變血漿中蛋白質濃度，增加尿酸的清除及排泄。

10. 急性發作期，食慾不振時，每天攝取的食物有限，可給予大量的高糖液體(如：蜂蜜、果汁、汽水)，以免身體組織分解加速，引起急性痛風發作。



痛風飲食護理指導

現代醫療，傳統照顧

食物類別	(高普林含量) 100~1000 毫克普林氮 /100 公克食物	(中普林含量) 9~100 毫克普林氮 /100 公克食物	(低普林含量) 0~9 毫克普林氮 /100 公克食物
奶類及 製品肉 及蛋類	鵝肉、豬牛肝、豬腦、豬腰、牛心、 豬舌、牛、羊胰臟、豬、牛肩胛肉、 牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、 雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉 (大部分的肉類，除 高普林含量所列之 食物)	各種乳類及其製品雞蛋、鴨 蛋、皮蛋
魚類 及製 品	沙丁魚、鯷魚、鯡魚、鯖魚、竹莢魚、 柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比 目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、 鯉魚、魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、 蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷 魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚	鰻魚、魚丸、竹輪、 魚板、帝王蟹、海 扇、魚、貝殼類(大 部分的魚類，除高 普林含量所列出之 食物)	鹹鮭魚卵
五穀 根莖 類			糙米、胚芽米、白米、糯米、米 粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、 麵線、通心粉、玉米、小米、高 粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、 太白粉、樹薯粉、藕粉
豆類及 製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、 味增、帶莢毛豆	
蔬菜 類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁 豆、蘑菇、豌豆、菠 菜、白花菜、花椰 菜、金針菇、木耳	大部分蔬菜(除中普林含量所 列之食物)
水果 類			各式水果
油脂 類			各種植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬 油	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲 料、巧克力、咖啡、茶、草本 植物、橄欖、醃漬物、爆玉米 花、布丁,鹽,糖、醋、白醬汁