

# 痛風護理指導

## 何謂痛風

痛風的發生是因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。

## 痛風和高尿酸血症有什麼關係？

據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

## 痛風的臨床症狀分為四階段：

- (一)無症狀的高尿酸血症
- (二)急性痛風
- (三)不發作期
- (四)慢性痛風性關節炎

## 誘發急性痛風因素有：

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物飢餓等。

## 痛風患者飲食原則

### 1.維持理想體重

理想體重可以下列公式估算：理想體重(公斤)=22x 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

體重過重應減重，但不宜於急性發病期過度節食，以免加重痛風症狀。

### 2.為避免尿酸產生過多，應控制蛋白質攝取量，每日每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為佳。

### 3.急性發作期時，蛋白質最好由蛋類、牛奶或奶製品供給；且儘量選擇低普林含量食物，參考食物選擇表(表一)

### 4.非急性發作期時仍應減少食用高普林含量食物，可酌量選用普林含量食物，平日可多選擇低普林含量食物

### 5.高油飲食會阻礙尿酸排泄，故少吃油炸、油煎或太油膩的食物。

### 6.避免攝食肉湯或肉汁(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林)。

### 7.食慾不佳時，需注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。

### 8.多喝水，可幫助尿酸的排泄，建議每日應飲用 3,000 毫升的液體。

### 9.攝食豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度，以及增加尿酸的清除率與排泄。

### 10.可多攝取鹼性食物，多吃蔬菜。

### 11.避免喝酒。

普林含量食物選擇表

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
肉、蛋類	鵝肉、鷓鴣、豬(牛) 肝、豬腦、豬腎、 豬(牛)心、豬舌、牛 (羊)胰臟、豬(牛)肩 胛肉、牛腿肉、雞	鴨肉、牛肉、羊肉 (大部份的肉類,除 高普林含量所列 之食物)	雞蛋、鴨蛋、皮蛋

	翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸		
魚類及其製品	沙丁魚、鯷魚、鯡魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、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(大部份的魚類，除高普林含量所列之食物)	鹹鮭魚卵
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、味噌、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	大部份蔬菜(除中普林含量所列食物)
其他	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	冰淇淋、糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁

諮詢電話：07-7511131 分機 2593、2246  
民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復