

痛風

一、何謂高尿酸血症：

- (1) 普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。普林可來自於身體合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物。
- (2) 當男性每 100 毫升血中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

二、可能造成高尿酸血症的原因：

- (1) 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物。
- (2) 腎臟排除尿酸受阻。
- (3) 尿酸的合成增加。
- (4) 腸道排除尿酸受阻。

三、長期高尿酸血症可能引起：

風濕性關節炎、腎臟病、尿路結石，並合併有高脂血症、糖尿病及心血管等疾病等。

四、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，而使尿酸鈉鹽堆積，造成關節囊腫和變形。痛風的罹患機率隨著血液中尿酸濃度升高而顯著增加。

五、誘發急性痛風的因素：

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

六、生活注意事項：

- (1) 避免食用普林含量高的食物(每 100 克食物含 150-1000 毫克)，例如：
 - ◎發芽豆類、黃豆。
 - ◎雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
 - ◎白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、烏魚、鯊魚、沙丁魚。
 - ◎小管、草蝦、牡蠣、蚌蛤、干貝。
 - ◎小魚干、扁魚干。
 - ◎豆苗、黃豆芽、蘆筍。
 - ◎紫菜、香菇。
 - ◎肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。
 - ◎酵母粉。

- (2)多喝水，每天約有 3000cc 左右，以助尿酸的排泄；防止腎結石的產生。
- (3)肥胖者應減輕體重，理想體重男性、女性大概可以用此公式：
(身高- 100)× 0.9
- (4)烹調時油要適量，因脂肪多會有抑制尿酸鹽排出的趨勢。
- (5)避免長途的行走和遠足。

參考文獻

年 月制定

104 年 月修訂

護理人員告訴我有關於『痛風』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：



衛生福利部 **臺東醫院**

全人照護 服務偏鄉 關懷弱勢 公醫典範