

# 痛風護理指導

## 一、認識痛風

痛風是因為體內普林代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致血中尿酸過高，尿酸鹽沉積在關節內，造成關節疼痛，腫脹和變形。正常人血液中尿酸值應小於7.5mg/dl，血中尿酸濃度越高，持續時間越久，發生痛風的機會越大，但並非所有尿酸高或有關節炎的人皆有痛風。

## 二、痛風的症狀

- (一) 急性痛風：常於半夜發作，發生部位出現紅、腫、熱及嚴重疼痛，痛風大多侵犯大拇指關節，其他如：足踝、膝、手腕、手掌關節都會發生。
- (二) 慢性痛風關節炎：病人的關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因尿酸沉積形成粒狀或球狀的突起，叫做痛風石，痛風石會沉積於關節，造成痛風關節炎，導致變形。尿酸主要由普林分解而來，普林的來源又可分為，一是來自食物，二是來自體內的自行合成。

## 三、痛風的日常照護須知

1. 每天至少喝水 2000cc，維持每日尿量至少 1400cc 以上，以增加腎臟排泄尿酸。
2. 體重儘量維持在理想體重範圍內，體重過重時應慢慢減重，每月減輕一公斤體重為宜，但急性發病期不宜減重。
3. 急性期禁用內臟類、海產類、高湯、乾豆類、菇菌類、蘆筍等。而以蛋、奶類製品及精緻五穀類、蔬果類等供應。非急性痛風發病期仍應避免食用普林含量高的高普林食物，應酌量選擇中普林食物。
4. 避免高脂肪飲食，多量脂肪有抑制尿鹽排出的作用，並易促使痛風發作。
5. 避免過量飲酒，過量的酒精造成體內乳酸堆積，使尿酸排泄受阻。
6. 避免暴飲暴食，尤其晚間應酬，大魚大肉加上過量的酒精，很容易引發痛風發作。
7. 茶、咖啡及汽水等富含咖啡因的飲料也可以攝取，因這種飲料有利尿作用可以增加尿酸的排出。
8. 運動應適度，不可過度。
9. 按時服藥，定時檢驗尿酸及腎臟功能；藥物治療目標是希望能維持血中尿酸值少於 6md/dl，如果要達到痛風石逐漸緩解的目的，則要將血中尿酸濃度降到 5md/dl 以下。

## 四、痛風病患建議飲食

每 100 公克食物中普林的含量表

食物分類	第一組 0-25 毫克普林/100 公克	第二組 25-150 毫克普林/100 公克	第三組 150-1000 毫克普林/100 公克
奶類及 奶製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、 豬血	雞肉、牛肉、羊肉、豬肉、 雞心、雞屯、鴨腸、豬肚、 豬心、豬腰、豬肺、豬腦、 豬皮	雞肝、雞腸、鴨肝、豬 肝、豬小腸、豬脾、牛 肝
魚類及 魚製品	海蔘、海哲皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉 魚、紅甘、秋刀魚、鱈魚、 鰻魚、魚丸。 烏賊、蝦、螃蟹、蚬仔、 鮑魚、魚翅、鯊魚皮。	馬加魚、白鯛魚、鯉 魚、虱目魚、吳郭魚、 皮刀魚、四破魚、白帶 魚、烏魚、魷仔魚、鯊 魚、海鰻、沙丁魚、小 魚、魚皮、草蝦、牡蠣、 蛤蜊、蚌蛤、干貝、小 魚干、扁魚干
五穀根莖 類	各類五穀類食物		
蔬菜類	各類蔬菜	清江菜、茼蒿菜、四季 豆、皇帝豆、洋菇、鮑魚 菇、海帶、筍干、金針、 銀耳、蒜、九層塔、碗豆	豆苗、黃豆芽、蘆筍、 紫菜、香菇
水果類	各類水果		
豆類及 豆製品		豆腐、豆干、豆漿、花豆、 味詣、花生、綠豆、紅豆、 黑豆	黃豆發芽豆類
油脂類	各類食物油	花生、腰果	
其他	葡萄干、龍眼干	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋 白、枸杞	肉汁、濃肉湯、牛肉 汁、雞精、酵母粉



**馬偕紀念醫院台東分院**  
Mackay Memorial Hospital Taitung Branch

~ 祝您 ~ 平安健康 ~