痛风之建议事项

版本 V1/日期 10601

所谓「痛风」，简单讲就是人体内「尿酸」新陈代谢异常所引起的急性关节炎，痛风发作时的主要症状，刚开始是在脚部的关节（大拇趾占百分之七十）局部发生急性红、肿、热、痛的情形，疼痛的严重程度会让人无法走路、穿鞋。

痛风不止造成关节肿痛，长期不治疗的后果会增加代谢症候群、心血管疾病及肾功能不全的机率，同时死亡率也比一般人要高。因此若有不适症状或有痛风病史的民众应及早治疗。

定期检验血液尿酸：

	男性		女性	
	正常	异常	正常	异常
尿酸浓度（mg 毫克/100dL 毫升）	<7	≧7	<6	≧6

痛风可能引发的状况：

痛风时常出现在耳垂、大脚趾关节、足背、足踝、膝、手指、手腕等处。

日常生活保健注意事项：

1. 药物治疗：非类固醇消炎药及秋水仙素有消炎止痛的作用；其它的药物则以抑制尿酸形成及促进尿酸排泄为主。使用秋水仙素可能有腹泻副作用，减轻药量可使腹泻好转。
2. 痛风发作时：应冰敷正在红肿疼痛的关节部位，多休息，切忌用力按摩患部关节以免肿痛更加恶化。
3. 保持适当的体重，避免肥胖：肥胖会使尿酸合成亢进，造成高尿酸血症，也会阻碍尿酸的排泄，因此肥胖者须减重。
4. 维持轻松心情，适度放松压力：学会自我缓解精神紧张和工作压力，以减少痛风发作。
5. 适量增加身体活动。

饮食原则建议:

1. 急性发作时期：尽量选择低普林含量食物，蛋白质可由蛋类、牛奶或奶制品供给。若急性发作期时导致食欲不振者，可给予大量的高糖液体，如蜂蜜、汽水、果汁等
2. 非急性发作期时：减少食用高普林含量高食物，例如：肉汤（汁）、内脏、干香菇、鸡精…等。而平日可多选择低普林含量食物，例如：各种乳类及乳制品、大部分蔬果、鸡蛋。
3. 避免暴饮暴食及过度节食：避免因组织快速分解而产生大量尿酸、酮酸引起急性发作，并加重痛风症状
4. 适当蛋白质摄取量：为避免尿酸产生过多，每日每公斤体重以摄取 1 公克蛋白质为佳
5. 避免高油饮食：高油饮食会阻碍尿酸排泄，容易诱发痛风发作,应避免油炸、油煎的食物，油脂摄取应少于每日总热量的百分之三十。
6. 避免饮用酒类及含糖饮料：酒精及含糖饮料在体内代谢产生乳酸，会影响尿酸的排泄,并且本身会加速尿酸的形成。
7. 平日养成多喝水的习惯：建议每日应饮用 2,000 毫升的水，以帮助尿酸的排泄。
8. 避免摄食肉汤或肉汁：长时间烹煮的肉含有大量溶出的普林。
9. 避免食用红肉
10. 多食用蔬果类：依照国民每日饮食建议,蔬菜每日应摄取 3~5 份,水果 2 份。
11. 适量摄取黄豆制品：因黄豆制品其普林的种类与肉类不同,若非于急性发作期,仍可适量摄取。

医疗建议：

建议检测尿酸、肾功能等抽血检查,确认尿酸数值的变化。