

痛風之建議事項

版本 V1/日期 10601

所謂「痛風」，簡單講就是人體內「尿酸」新陳代謝異常所引起的急性關節炎，痛風發作時的主要症狀，剛開始是在腳部的關節（大拇趾占百分之七十）局部發生急性紅、腫、熱、痛的情形，疼痛的嚴重程度會讓人無法走路、穿鞋。

痛風不止造成關節腫痛，長期不治的後果會增加代謝症候群、心血管疾病及腎功能不全的機率，同時死亡率也比一般人要高。因此若有不適症狀或有痛風病史的民眾應及早治療。

定期檢驗血液尿酸：

	男性		女性	
	正常	異常	正常	異常
尿酸濃度 (mg 毫克/100dL 毫升)	<7	≥7	<6	≥6

痛風可能引發的狀況：

痛風時常出現在耳垂、大腳趾關節、足背、足踝、膝、手指、手腕等處。

日常生活保健注意事項：

1. **藥物治療**：非類固醇消炎藥及秋水仙素有消炎止痛的作用；其他的藥物則以抑制尿酸形成及促進尿酸排泄為主。使用秋水仙素可能有腹瀉副作用，減輕藥量可使腹瀉好轉。
2. 痛風發作時：應冰敷正在紅腫疼痛的關節部位，多休息，切忌用力按摩患部關節以免腫痛更加惡化。
3. **保持適當的體重，避免肥胖**：肥胖會使尿酸合成亢進，造成高尿酸血症，也會阻礙尿酸的排泄，因此肥胖者須減重。
4. 維持輕鬆心情，適度放鬆壓力：學會自我緩解精神緊張和工作壓力，以減少痛風發作。
5. 適量增加身體活動。

飲食原則建議：

1. 急性發作時期：盡量選擇低普林含量食物，蛋白質可由蛋類、牛奶或奶製品供給。若急性發作期時導致食慾不振者，可給予大量的高糖液體，如蜂蜜、汽水、果汁等
2. 非急性發作期時：減少食用高普林含量高食物，例如：肉湯（汁）、內臟、乾香菇、雞精...等。而平日可多選擇低普林含量食物，例如：各種乳類及乳製品、大部分蔬果、雞蛋。
3. **避免暴飲暴食及過度節食**：避免因組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸引起急性發作，並加重痛風症狀
4. **適當蛋白質攝取量**：為避免尿酸產生過多，每日每公斤體重以攝取 1 公克蛋白質為佳
5. **避免高油飲食**：高油飲食會阻礙尿酸排泄，容易誘發痛風發作，應避免油炸、油煎的食物，油脂攝取應少於每日總熱量的百分之三十。
6. **避免飲用酒類及含糖飲料**：酒精及含糖飲料在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄，並且本身會加速尿酸的形成。
7. **平日養成多喝水的習慣**：建議每日應飲用 2,000 毫升的水，以幫助尿酸的排泄。
8. **避免攝食肉湯或肉汁**：長時間烹煮的肉含有大量溶出的普林。
9. **避免食用紅肉**
10. 多食用蔬果類：依照國民每日飲食建議，蔬菜每日應攝取 3~5 份，水果 2 份。
11. 適量攝取黃豆製品：因黃豆製品其普林的種類與肉類不同，若非於急性發作期，仍可適量攝取。

醫療建議：

建議檢測尿酸、腎功能等抽血檢查，確認尿酸數值的變化。