

# 痛風的護理指導

痛風是一種慢性、代謝性的疾病，是由於血中尿酸過高，使尿酸鹽沉積在骨組織及關節，引起發炎反應。

## 一、臨床徵狀

### (一)關節疼痛：

一個或多個肢體末梢關節出現發炎現象，有時會合併關節腫脹與壓痛、發燒，最常侵犯腳大拇趾掌指關節(蹠趾關節)。

### (二)皮膚：

關節上的皮膚出現濕熱、拉緊、呈暗紅或紫色，關節腫脹消退後會發癢及局部脫屑。

### (三)痛風石：

皮下有痛風石的沉澱，過多的尿酸結晶常沉積到腎臟，會造成腎功能損傷或引起腎結石，大約有10~20%的病人會有腎結石的症狀。

(四)演變為慢性時會造成某些關節，尤其是手部關節的永久性殘障、畸形及疼痛。

(五)有時候會出現頭痛、心悸、發燒、全身不適或食慾不振。

## 二、日常保健:

### (一)飲食原則:

1. 減少攝取含普林的食物(急性期發作時應選用每100g含 0-25 mg 普林的食物；非急性期發作則選用每100g含 25-150 mg 普林的食物)，避免高普林之動物性食物可降低尿酸濃度，如紅肉（牛肉、羊肉、豬肉）、海產類（魚蝦貝類）與肉汁濃湯、內臟（特別是肝、腎）。但油性魚類（例如鮭魚、沙丁魚、鮭魚、鯷魚、鯖魚）富含脂肪酸，對心血管疾病有保護作用，可不必完全禁食，特別是心血管疾病風險特別高的人。
2. 高普林蔬菜（豌豆、扁豆、蘑菇、菠菜、花椰菜）、堅果類、豆類、植物性蛋白質。
3. 高脂肪的飲食會抑制尿酸排泄，增加痛風發作的危險，所以痛風病人平時應少攝取油炸及油脂含量高的食物，烹調時應多用蒸、煮、滷、涼拌等方式，以減少油脂的用量。
4. 限制含糖飲料或較甜的水果，果糖可促進普林的製造，增加體重及胰島素阻抗性，間接引起尿酸升高。但多吃蔬菜、水果可減少心血管疾病

的發生，不必為了要降低尿酸而完全禁食水果。

5.病人如有食慾不振，可給予適量的高糖液體（如蜂蜜、果汁、汽水等），以免病人體內的脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。

6.除罹患心臟病及腎功能不全之病人，建議每天攝取1500-2000c.c.水份，因足夠的水份有利於尿酸的排除及稀釋尿液、防止結石，以避免對腎臟的損害。

7.避免飲酒(尤其是啤酒、葡萄酒等發酵的酒類)，因酒在發酵過程中經代謝後會產生尿酸，另一方面酒精還會使體內乳酸增加，抑制尿酸的排泄，導致血中尿酸含量增加引發痛風的發作；可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在組織內，適量的飲用可提高攝水量，加速尿酸的排泄。

(二)體重過重者易罹患代謝症候群，而增加胰島素阻抗性，使尿酸濃度增加，體重過重時，應慢慢減重，每月以減輕一公斤體重為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作；在急性發作期則不宜使用減重飲食計劃。

(三)在急性期過後，因疼痛明顯減輕，常會忘記服藥，而導致反覆發作且逐漸進展到慢性痛風關節炎。罹患痛風只要調整生活作息、飲食習慣、維持理想體重、按時服用藥物一段時間之後，依照醫師的指示漸漸將藥物減量即可。

(四)規律、適度運動，不要忽然做大量或劇烈的運動，因會使肌肉細胞加速分解，讓尿酸量突然增加，且劇烈的運動會產生大量的汗水，使尿量減少，影響尿酸的排出，故每天規律、適度運動，一方面可維持理想的體重，另一方面還可以促進血液循環，以預防痛風的發作，但運動之後要記得補充水分。

## 食物選擇表：

食物類別	可食 0-25mg 普林/100g	酌量 25-150mg 普林/100g	不可食 150-1000mg 普林/100g
奶類	各種奶類及乳製品		
蛋類	各種蛋類		
豆類及豆製品		豆腐、豆干、豆花、豆漿、綠豆、紅豆、花生	黃豆、發芽豆類
肉類		雞胸肉、雞腿肉、瘦豬肉、牛肉、羊肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等
海產類及其製品	海參、海哲皮	旗魚、黑鯛、草魚、鯉魚、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅	加臘魚、白鯛、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、牡蠣、蝦、蛤蜊、干貝、小魚干、扁魚干
水果類	各種水果		
主食類	白米、米粉、麵粉、麵線、玉米、冬粉、甘藷、馬鈴薯等		
蔬菜類	除第二組、第三組蔬菜外皆屬此組	青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、豌豆、洋菇、鮑魚菇、海藻、海帶、筍乾、金針、銀耳、九層塔、蒜	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇、蘑菇
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果	
其他	葡萄乾、龍眼干、蕃茄醬、醬油、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、枸杞	肉汁、濃汁湯、牛肉汁、雞精、含酵母類食物，如酵母粉、發酵乳(養樂多)、健素糖

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康