

一、何謂痛風

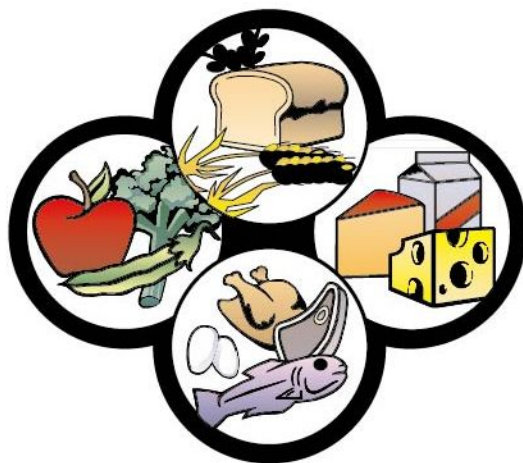
痛風的發生是因體內的普林發生代謝異常所造成的，普林在人體中代謝的最終產物是尿酸，當尿酸合成過量或是排泄受阻時，體內的尿酸含量會升高，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹，若長期控制不佳，甚至會形成痛風石，而使關節變形。

二、長期高尿酸對身體的影響

長期高尿酸血症可能引起痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高血脂症、糖尿病及心血管疾病。

三、痛風發生的過程

1. 急性痛風：
常常發生於半夜，發作部位出現紅、腫、發熱及嚴重的疼痛，大多侵犯大腳趾關節，其他如足踝、膝、腕、手掌關節都可能發生。
2. 慢性痛風關節炎：
患者的關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因為尿酸的沉積形成粒狀或球狀的突起，叫做痛風石。痛風石沉積在關節會造成痛風關節炎，導致關節變形。

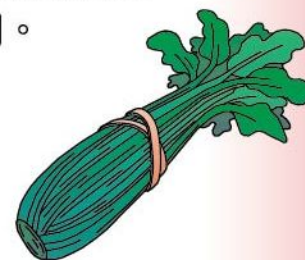


四、痛風時該如何處理？

痛風病患應留意控制急性及慢性症狀的發作，並預防痛風石的沉積，治療照護如下：

1. 藥物治療：
應遵從醫師指導用藥，定期門診追蹤。藥物作用以抑制尿酸形成及促進尿酸排泄為主，使用秋水仙素 (colchicine) 時可能會有腹瀉的副作用，當症狀緩解後，減輕藥量則可改善腹瀉情形，請您不用擔心。
2. 避免劇烈運動，如：賽跑、打球等，因出汗量增加，尿酸由小便中之排出量減少；且運動後所產生過多的乳酸亦會阻礙尿酸的排泄。
3. 飲食原則：
 - (1) 蛋白質攝取以每日每公斤體重 1 公克蛋白質為佳。
 - (2) 急性痛風發病期，應儘量選擇普林含量低的食物，如：蛋類、低脂奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果。

- (3) 平常飲食均衡攝取，並避免普林含量過高的食物，如：豆類、動物的內臟、海產類、紫菜、香菇、酵母粉等(如附註)。
- (4) 烹煮時用油要適量，少吃油炸食物。
- (5) 避免攝食肉湯或肉汁，因普林易溶於水，久燉的肉湯中含有大量自肉中溶出的普林。
- (6) 食慾不佳時，須補充含糖液體，以避免身體的脂肪快速分解，抑制了尿酸的排泄。
- (7) 維持理想體重。
理想體重(公斤) = $22 \times \text{身高}^2 (\text{公尺})^2$
- (8) 每日應喝水 3000 c.c. 以上。
- (9) 避免暴飲暴食。
- (10) 避免喝酒，咖啡及茶可適量飲用。





佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

痛風的 照護須知



中文

註：依普林含量的不同將食物分成三大類，如下表

(資料來源：國際厚生健康園區)

食物類別	第一組(放心食用) 0-25毫克/100公克	第二組(適量食用) 25-150毫克/100公克	第三組(最好不食用) 150-1000毫克/100公克
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞胃、鴨腸、豬肉(瘦)、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、雞脾、豬小腸、豬肝、鴨肝、牛肝
魚類及其製品	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鱧、紅魷、秋刀魚、鱈魚、河鰻、烏賊、海螃蟹、蜆仔、脆魚丸、鮑魚、香螺、蝦、魚翅、浦牟、鮓、鯊魚皮	加臘魚、白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蛤子、干貝、金勾蝦、蝦米、扁魚干、烏魚皮、吻仔魚、白帶魚皮
五穀根莖類	糙米、白米、糯米、小麥、燕麥、麥片、樹薯粉、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、馬鈴薯、高粱、甘薯、芋、冬粉、荸薺、豆薯		
豆類及其製品	薏苡仁	黃豆干、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆
蔬菜類	山東白菜、菠菜、茼蒿菜、莧菜、捲心白菜、芥蘭菜、雪裡紅、薑、韭菜、黃韭菜、菜花、韭菜花、葫蘆、冬瓜、高麗菜、苦瓜、絲瓜、胡瓜、花胡瓜、芹菜、芥菜、水蘗菜、胡蘿蔔、蘿蔔、茄子、青椒、鹽酸菜、洋蔥、蕃茄、蔥、木耳、豆芽、榨菜、茼蒿、蘿蔔干、蒜頭、辣椒、洋蔥	青江白菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝菜、豇豆、豌豆、洋菇、蘆筍、筍干、海藻、海帶、蒜、金針、銀耳、鮑魚菇、九層塔	紫菜乾、乾的香菇
水果類	橘子、柳橙、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、番石榴、楊桃、芒果、乳香瓜、木瓜、枇杷、鳳梨、桃子、茄實瓜、李子、西瓜、金柑蕃茄、香蕉、紅棗、黑棗、梨		
油脂類	瓜子	花生、腰果、芝麻	
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、醬油、冬瓜糖、蜂蜜	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	酵母粉。各種酒類(尤其是啤酒)

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂

E8R2827476-03