

## 一、什麼是痛風

痛風具有家族性，因體內尿酸生成過多或尿酸排泄受阻，以致尿酸鹽沉積於血液和組織(以關節處為主)，而引起腫痛的病症。



## 二、症狀

### 1. 長期高尿酸對身體的影響

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石常合併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

2. 急性痛風：常發生於半夜，發作部位出現紅、腫、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，發作時該關節應多休息與冰敷。

3. 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。



## 三、護理指導

1. 藥物治療：遵從醫師指示服用，抑制尿酸形成或促進尿酸排泄的藥物。若使用秋水仙素(colchicine)可能會有腹瀉的副作用，當症狀緩解，減輕藥量可改善腹瀉情形，請不用擔心。

2. 運動：運動後出汗增加，尿量減少，尿酸的排出亦減少。運動後產生過多的乳酸亦會阻礙尿酸的排泄，故痛風患者應避免劇烈的運動或運動後立即補充水分。

3. 維持理想體重：體重超過理想值的10%，應漸進式以每月減輕1~2公斤為宜；不宜於急性期減重。  
【理想體重(公斤)=22\*身高<sup>2</sup>(公尺)】。

4. 減少高普林食物：急性期禁食。

5. 多喝水：每日應飲用3000cc以上的液體，幫助尿酸排泄並防止腎結石產生。

6. 減少高油脂飲食：因會阻礙尿酸排出，促使症狀發作，故烹調時，油要適量，油炸、油煎食品應避免。

7. 避免飲酒：酒精在體內會轉變成乳酸，影響尿酸排泄。

8. 咖啡及茶適量飲用。

9. 攝食豆腐：可改變血漿中蛋白質濃度，增加尿酸的清除及排泄。

10. 急性發作期，食慾不振時，每天攝取的食物有限，可給予大量的高糖液體(如：蜂蜜、果汁、汽水)，以免身體組織分解加速，引起急性痛風發作。



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

# 痛風飲食護理指導

現代醫療，傳統照顧

食物類別	(高普林含量) 100~1000 毫克普林氮 /100 公克食物	(中普林含量) 9~100 毫克普林氮 /100 公克食物	(低普林含量) 0~9 毫克普林氮 /100 公克食物
奶類及製品肉及蛋類	鵝肉、豬牛肝、豬腦、豬腰、牛心、豬舌、牛、羊胰臟、豬、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉 (大部分的肉類，除高普林含量所列之食物)	各種乳類及其製品雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及製品	沙丁魚、鯷魚、鯡魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類(大部分的魚類，除高普林含量所列出之食物)	鹹鮭魚卵
五穀根莖類			糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉
豆類及製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部分蔬菜(除中普林含量所列之食物)
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁

如對護理指導有問題請洽詢中山醫療社團法人中山醫院  
營養組諮詢專線:27081166 轉 1031

地址:臺北市仁愛路四段112巷11號  
95.06 制、112.05 檢