

## 一、什麼是痛風？

痛風是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

## 二、誘發急性痛風的因素有：

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。



## 三、痛風患者的飲食原則

- 維持理想體重: 理想體重 (公斤) =  $25 \times \text{身高}^2$  (公尺<sup>2</sup>)
- 若體重超過理想，每月以減重1-2公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。
- 急性病發期間，應儘量選擇普林含量低的食物，如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。非急性病發期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
- 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，平時仍可適量攝取。
- 避免攝食肉湯(肉汁)，因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林以免誘發痛風。
- 多攝取水份，每日至少喝2000cc~3000cc 以促進尿酸排泄，但腎功能障礙及心肺功能障礙者除外。避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）及避免暴飲暴食。

【附表】 普林含量高的食物：

- ◎ 發芽豆類、黃豆。
- ◎ 雞肝、雞湯、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- ◎ 白鯧魚、鱧魚、司目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
- ◎ 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
- ◎ 小魚干、扁魚干。
- ◎ 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
- ◎ 紫菜、香菇。
- ◎ 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。
- ◎ 酵母粉。



\*對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區\_\_\_\_病房，聯絡電話：02-29829111分機\_\_\_\_\_

板橋院區\_\_\_\_病房，聯絡電話：02-22575151分機\_\_\_\_\_

