



痛風小常識



為什麼會痛風？

痛風是因為體內累積過多尿酸，產生關節發炎疼痛的症狀。而尿酸是一種名為普林的物質所分解的，普林存在身體組織中，也常出現在食物中。因此減少富含普林的食品和搭配藥物控制能有效控制痛風的發生和嚴重程度。通常尿酸結晶物沈積於大腳趾的關節內、腎臟中的腎結石。

哪些人容易痛風？

- 家人患有痛風
- 男性、體重過重
- 飲酒太多
- 吃太多富含嘌呤的食物，如：內臟類、海鮮、肉類、肉湯
- 尿酸偏高且喝水量不足

痛風的進展



症狀有哪些？

許多人第一次痛風發作都是在大腳趾，痠痛、發熱、腫脹、關節僵直。除了腳趾外，腳踝、足跟、膝蓋、腕部、肘部也會發作。

如何診斷痛風？

- 高尿酸血症（血液中的尿酸含量過高）
- 關節液有尿酸結晶
- 急性關節炎發作一次以上
- 以後就一定會有痛風發作（尿酸值高不一定等於得了痛風，但尿酸值高的人表示他身體的代謝功能不是很好，痛風發作的機會也會比一般人高。）

如何治療痛風？

- 非類固醇消炎藥(NSAIDs)
- 皮質類固醇藥物
- 秋水仙素
- 結晶太大，無法靠藥物排除時可能需要開刀取出

飲食禁忌有哪些？

- 急性期發作時，蛋白質攝取以低普林食物為主，如：牛奶、蛋類，如果此時胃口不佳可以攝取高糖液體，如：蜂蜜、果汁
- 非急性期時建議選擇中低普林食物，高普林食物盡量避免。

預防保健一起來

- 按照醫師處方服用藥物
- 保持健康均衡的飲食，避免高普林的食品，而且要大量飲水。
- 需要減重者要和醫師討論如何安排減重速度。因為體重急速下降會增加體內尿酸劇增。
- 控制肉類攝取—每日每公斤體重1公克蛋白質
- 避免吃內臟、小魚乾、肉汁
- 避免暴飲暴食

低普林的食品有哪些？



3少2多遠離痛風

- 少喝火鍋或肉湯—肉汁含大量普林（雞湯、高湯）
- 少喝酒
- 多運動—流汗助於尿酸排出
- 多喝水—每日至少喝3000c.c. 以上的水，幫助尿酸排出
- 少吃高脂食物—高脂飲食會阻礙尿酸排泄（肥肉、雞皮、炸物）