

痛風【高尿酸血症】

一、何謂痛風？

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

二、可能造成高尿酸血症的原因？

- 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物
- 尿酸的合成增加
- 腎臟排除尿酸受阻
- 腸道排除尿酸受阻

三、長期高尿酸血症可能引起？

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

四、何謂高尿酸血症？

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋

白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排除體外。當男性每100毫升尿液中的

尿酸值在7毫克以上，女生在6毫克以上時，變稱為高尿酸血症。尿酸平均值：男3.5~7.0mg/dl，

女3.0~6.5mg/dl【>7.5mg/dl即稱是高尿酸血症】

五、痛風和高尿酸血症有什麼關係？

據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

(一) 痛風的臨床徵狀分為四個階段：

- 1、無症狀的高尿酸血症
- 2、急性痛風
- 3、不發作期
- 4、慢性痛風性關節炎

(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。

六、痛風症狀：腳大姆指關節（或其它關節）突然紅腫、灼熱劇痛，令人寸步難行。

七、痛風併發症：

- (一) 動脈硬化或栓塞。
- (二) 導致高血壓、心臟病、心肌梗塞、腦梗塞、泌尿系統結石、腎臟發炎、尿毒症。

八、痛風的預防法（日常生活上須知）

- (一) 不濫服成藥。
- (二) 不喝酒，尤其是啤酒、葡萄酒等發酵的酒類。
- (三) 不過度勞累，保持心情愉快。
- (四) 維持理想體重，不可過胖。
- (五) 保持適當運動。
- (六) 多喝水【約2500cc】，每日維持2000cc以上的尿量。

九、預防痛風的飲食原則

- (一) 少吃含大量普林的食物。
- (二) 避免攝取過多的蛋白質；因為高蛋白質食物大多含高普林。
- (三) 不要吃高脂肪食物，因為高量脂肪會抑制尿酸的排泄。
- (四) 忌吃過鹽；有研究指出，鈉會促進尿酸沉澱。
- (五) 勿暴飲暴食或肌餓過度。
- (六) 多吃鹼性食物，以促進尿酸溶解、不易沉澱。
- (七) 烹煮肉類食物，先川燙去血水、稍煮後，再倒去湯汁；重新加水煮湯或滷或紅燒，如此可去掉 50% 的普林。
- (九) 多吃維生素 B、C 含量豐富的食物，可促使組織內瘀積的尿酸鹽溶解。

◎痛風（高尿酸症）

- (一) 高普林食物不可以食用，並少用調味少飲酒。
- (二) 中普林食物，急性疼痛時不可食用，平時酌量減少食用。
- (三) 低普林食物，可任意食用，平時多喝水，以利尿酸之排泄。

◎普林食物分類

高普林食物 150~1000 毫克 ／100 公克	(肉類)：雞肝、雞脾、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝、腦髓。 (魚類其製品)：馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、烏魚、魚勿仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、干貝、烏魚皮、蚵、四破魚、白帶魚、小魚干、扁魚干。 (豆類)：黃豆、發芽豆類。 (蔬菜類)：豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。 (其它)：肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉。
中普林食物 25~150 毫克 ／100 公克	瘦肉、乾豆類、海產類、家禽類、蘆筍、花菜、魚卵、菠菜、菇、麥片。
低普林食物 0~25 毫克 ／100 公克	蔬菜、蛋、水果、飲料、五穀、牛乳、乳酪。