

## \* 定義

痛風主要是由於體內普林代謝異常所致的疾病。普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。

當體內普林代謝異常或尿酸排泄不足，導致體內不正常之尿酸在血中濃度過高，而過高之尿酸結晶沉積於組織，引起局部的刺激和炎症反應。

## \* 危險因子

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。

## \* 症狀

臨床徵狀可分為四個階段

1. 無症狀的高尿酸血症
2. 急性痛風：急性發作最常發生在早晨，足部之關節(大姆趾、足背或足踝)是最常被影響到的，但任何一個

關節均有可能被涉及，關節局部呈現紅、腫、熱及感覺敏銳、足部表淺動脈腫脹、發燒。

3. 不發作期。
4. 慢性痛風性關節炎。

## \* 診斷

1. 急性發作期間，白血球和發炎指數升高。
2. 血液中的尿酸濃度增加。
3. 由發炎的關節中抽取關節液檢驗，確定是否有尿酸鈉結晶存在。

## \* 治療方式

1. 急性期：給予消炎藥、止痛藥及秋水仙素為主。
2. 緩解期：給予降尿酸藥物治療。如為第一次急性發作可不用長期服藥，但已急性發作二次以上者，則建議長期用藥控制。

## \* 飲食注意事項

1. 避免飲酒及任何含酒精的食物，尤其是啤酒，因啤酒的成份最容易引發痛風的發作。
2. 食用低普林飲食。
3. 每天多喝水至少 2000c.c。
4. 避免暴飲暴食。
5. 維持理想體重，理想體重計算之公式為理想體重(公斤)=22\*身高(公尺平方)。
6. 避免攝食肉湯或肉汁，因為長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林。
7. 若體重超出理想體重 10%時，應慢慢減重，每月以減重 1-2 公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。
8. 蛋白質攝取不要過量，在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。

# 痛

# 風

9. 在急性發病期間，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；非急性發病期，則應均衡飲食，並避免食用普林含量過高的食物(第三組食物，請參考附表)。
10. 黃豆及其製品(如：豆腐、豆干、豆漿、味增、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，故於非急性發病期，仍可適量攝取。

## \* 活動注意事項

1. 急性期臥床休息(發作消失後至少繼續 24 小時)。
2. 避免長時間的長途行走或遠足。



中山醫學大學附設醫院-護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_

生效日期：95/08/16

檢閱日期：105/07/31

修正日期：104/07/31

編號：T-Adult-018

## \* 食物對照表

◎低普林飲食

第一組食物(每 100 公克食物含量

0~25 毫克普林)

| 類 別           | 食 物   |
|---------------|---|
| 奶、蛋、豆<br>魚、肉類 | 1.各種乳類及乳製品。<br>2.雞蛋、鴨蛋、皮蛋。  |
| 五穀、根莖<br>類    | 1.米、麥、米粉、冬粉、麵<br>線、通心粉、麥片等。<br>2.玉米、馬鈴薯、甘薯、芋<br>頭等。   |
| 油 脂 類         | 植物油及動物油、核果類。  |
| 蔬 菜 類         | 1.白菜、菠菜、莧菜、芥蘭<br>菜、高麗菜、芹菜、花椰<br>菜、萘菜、萘黃等。<br>2.苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲<br>瓜、胡瓜、茄子等。<br>3.胡蘿蔔、蘿蔔、青椒、洋<br>蔥、蕃茄等。<br>4.木耳、豆芽菜、醃菜類。 |
| 水 果 類         | 各種水果。   |
| 其 他           | 葡萄干、龍眼干。蕃茄<br>醬、醬油。蜂蜜、冬瓜<br>糖。果凍。   |

第二組食物(每 100 公克食物含量

25~150 毫克普林)

| 類 別           | 食 物   |
|---------------|---|
| 奶、蛋、豆<br>魚、肉類 | 1.豆腐、大豆、紅豆、味<br>噌、帶筴毛豆。<br>2.鴨肉、牛肉、羊肉(大部<br>份的肉類，除高普林含<br>量所列之食物)。<br>3.鰻魚、魚丸、竹輪、魚<br>板、帝王蟹、海扇、魚、<br>貝殼類(大部份的魚<br>類，除高普林含量所列<br>之食物)。 |
| 蔬 菜 類         | 1.青江菜、茼蒿菜、九層<br>塔等。<br>2.四季豆、皇帝豆、豇<br>豆、豌豆等。<br>3.洋菇、鮑魚菇、海帶、<br>筍干、金針、銀耳等   |
| 其 他           | 乾昆布、花生、醬油   |

第三組食物(每 100 公克食物含量

150~1000 毫克普林)

| 類 別            | 食 物  |
|----------------|--|
| 奶、蛋、豆、<br>魚、肉類 | 1.納豆、黃豆及發芽豆類。<br>2.雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、<br>豬小腸、牛肝等。<br>3.白鯧魚、鱧魚、虱目魚、<br>吳郭魚、四破魚、白帶<br>魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、<br>海鰻、沙丁魚等。<br>4.小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、<br>蚌蛤、干貝等。<br>5.小魚干、扁魚干等。 |
| 蔬 菜 類          | 1.豆苗、黃豆芽。<br>2.蘆筍。紫菜。<br>3.香菇。   |
| 其 他            | 肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、<br>酵母粉。  |

參考文獻

郭鈺安：痛風中西醫飲食治療之探討。北市  
中醫會刊 2012;67:60-72.