

高尿酸血症/痛風

一、定義

(1)何謂高尿酸血症

男性每 100 毫升血中之尿酸值在 7 毫克以上，女性每 100 毫升血中之尿酸值在 6 毫克以上時，稱為高尿酸血症。

(2)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，而使尿酸鈉鹽沉積於組織，引起局部的刺激及炎症反應。(尿酸為普林的最終產物)。

二、病理機轉

(1)高尿酸血症：

A.尿酸生成過高。

(a)攝取過高普林食物。(b)細胞破壞太快，新陳代謝加速。

B.尿酸排泄不足。

(2)血漿中尿酸鈉鹽在體溫 37 度時，飽和濃度為 7.0mg/dl，而

超過 7.0mg/dl 則易形成結晶，而導致臨床上痛風關節炎或腎結石之可能。

(3)年齡：痛風少發生在小孩身上，男性：常見於 40-50 歲，30 歲以前少見，但依臨床報告顯示：痛風病患不但越來越多，且有愈年輕之趨勢。女性：停經後較易發生，60 歲常見。

三、臨床表徵

(1)痛風初期多半是單一末梢關節劇烈疼痛合併發炎、腫脹、壓痛等症狀。初次發病有 49% 是發生在大拇趾第一關節，其次踝關節(11.9%)，足背周圍關節(14%)，膝關節(11.9%)，跟腱部(5.5%)。

(2)一般發作兩天為高峰期。即使沒有治療大約 1-2 週也能自動消失。但若病程拖到半個月至一個月，再加上鈍痛則有可能和退化性或風濕性關節炎較有關。

(3)多數患者表示痛風發作前，常有腳掌悶悶熱熱的腫脹或微痛等前兆，之後半天至一天就疼痛發作。

四、預防方式

- (1) 避免飲酒：喝酒後，血中乳酸增加會抑制尿酸從腎臟排泄，且酒精中 ATP 大量消耗後，尿酸生成量增多。
- (2) 食用低普林飲食(如附表一)。
- (3) 每天多喝水至少 2000-3000cc(以沒限制水份之患者)，以維持尿液 PH 值為 6.2-6.8 最理想。適量飲用咖啡或茶是被允許的(這些飲料含有甲基化嘌呤，會被氧化成甲基化尿酸再由尿液排出體外而不會沉積在組織內)。
- (4) 肥胖者要減肥：肥胖不僅是痛風的高危險群，亦會造成各種慢性病：如糖尿病、高血壓、高血脂症、高膽固醇血症等。故肥胖者需適度慢慢減肥，以免減太快身體分解出大量尿酸而誘發痛風發作。每月減重以 2-3kg 為限；但急性發病期不宜減重。

五、護理措施

(1)急性期----急性關節炎

- A. 急性期應臥床休息(發作消失後至少繼續小 24 時)。
- B. 服用鎮痛劑。
- C. 患部呈紅、腫、熱、痛不可按摩，否則會加重發炎情形。可用冰敷獲得減輕。
- D. 強迫液體的攝取。
- E. 嚴格的飲食限制(選擇第一組食物)。

(2)慢性期----關節畸形、殘廢及疼痛

- A. 長期採用低普林飲食。
- B. 控制體重。
- C. 適度運動：可降低血中膽固醇及三酸甘油脂，促進尿酸的排泄。而採低強度有氧運動，雖然較費時，但消耗熱量較多，且較不易引起尿酸值上升，可藉助有氧運動來增加攝氧能力，有助尿酸值的降低；例如快走、適度騎腳踏車、游泳。
- D. 強調定期檢查之重要性。

六、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 魚、肉類	1.各種奶類及奶製品。 2.各種蛋類。 3.豬血。 4.海參、海哲皮。
五穀、根莖類	1.米、麥、米粉、冬粉、麵線、通心粉、麥片等。 2.玉米、馬鈴薯、甘薯、芋頭等。
油 脂 類	植物油及動物油。
蔬 菜 類	1.白菜、菠菜、莧菜、芥蘭菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、 萘菜、萘黃等。 2.苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子等。 3.胡蘿蔔、蘿蔔、青椒、洋蔥、蕃茄等。 4.木耳、豆芽菜、醃菜類。
水 果 類	各種水果。
其 他	1.瓜子。 2.葡萄乾、龍眼乾。 3.糖果、蜂蜜、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 魚、肉類	1.綠豆、紅豆、花生等。 2.豆腐、豆干、豆漿、味噌等。 3.雞肉、豬肉(瘦)、牛肉、羊肉等。 4.雞心、雞肫、鴨腸、豬腰、豬肚、豬腦等。 5.黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱈、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、 旗魚等。 6.烏賊、蝦、螃蟹、鮑魚、魚翅、魚丸等。
蔬 菜 類	1.青江菜、茼蒿菜、九層塔等。 2.四季豆、皇帝豆、豇豆、豌豆等。 3.洋菇、包魚菇、海帶、筍干、金針、銀耳等。
其 他	1.花生、腰果、栗子、蓮子、杏仁等。 2.枸杞。

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 魚、肉類	1.黃豆、發芽豆類。 2.雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。 3.白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、 烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。 4.小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。 5.小魚干、扁魚干等。
蔬 菜 類	1.豆苗、黃豆芽、蘆筍等。 2.紫菜、香菇等。
其 他	1.肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。 2.酵母粉。



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_____