

高尿酸(痛風)的照護

一、什麼是高尿酸血症？

當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克 以上，女生在 6 毫克 以上時，稱為高尿酸血症。

二、尿酸從哪裡來？

普林是體內代謝的物質，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出體外。

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、體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形，造成痛風。

五、飲食秘訣

1. 維持理想體重，每月減重 1-2 公斤，但減重時不可一味斷食或過度節食，以免身體組織快速分解而產生大量普林，引起痛風發作。
2. 痛風急性發病時，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。非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用高普林的食物。
3. 生病食慾不振時，可飲用蜂蜜、果汁、汽水等高糖液體，以免體內分解脂肪，抑制尿酸排出體外。
4. 記得多喝水，有益尿酸的排泄，每天建議喝水 2000cc。
5. 避免攝食肉湯或肉汁，因為長時間烹調的肉湯或肉汁，含有大量的普林。
6. 避免飲酒，酒精會促使急性痛風發作。
7. 少吃高普林食物，如：
 - ⊖ **內臟**：豬肝、豬腸、豬脾、牛肝、雞肝、雞腸、鴨肝等。
 - ⊖ **海產**：白帶魚、皮刀魚、加臘魚、白鯧魚、吳郭魚、虱目魚、鱧魚、鯊魚、烏魚、海鰻、蠔、蚵、蛤蜊、草蝦、干貝、小魚干、扁魚干、小管。
 - ⊖ 紫菜、香菇、豆苗、黃豆芽、蘆筍。
 - ⊖ 濃肉湯、火鍋湯、魯肉湯、牛肉汁、雞汁、酵母粉。

食物普林含量表

食物類別	第一組 0-25 毫克普林/100 公克	第二組 25-150 毫克/100 公克	第三組 150-1000 毫克/100 公克
奶類	各種乳類與乳製品		
主食類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、樹薯粉、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、馬鈴薯、高粱、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、荸薺、豆薯、薏仁		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞胃、鴨腸、豬肉(瘦)、豬肚、豬心、豬腎、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、雞脾、豬小腸、豬肝、鴨肝、牛肝
海產類	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱸、紅魷、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔、脆魚丸、鮑魚、香螺、蝦、魚翅、鯊魚皮	馬加魚、白鯛魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蛤子、干貝、金勾蝦、蝦米、扁魚干、烏魚皮、吻仔魚、白帶魚皮
蔬菜類	山東白菜、菠菜、萵仔菜、莧菜、捲心白菜、芥藍菜、雪裡紅、薑、韭菜、黃韭菜、菜花、韭菜花、葫蘆、冬瓜、高麗菜、苦瓜、絲瓜、胡瓜、花胡瓜、芹菜、芥菜葉、水甕菜、胡蘿蔔、蘿蔔、茄子、青椒、鹽酸菜、洋蔥、蕃茄、蔥、木耳、豆芽、榨菜、茼蒿、蘿蔔干、蒜頭、辣椒、洋蔥。	青江白菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝菜、豇豆、豌豆、洋菇、筍干、海藻、海帶、蒜、金針、銀耳、鮑魚菇、九層塔。	豆苗、黃豆芽、蘆筍、乾紫菜、乾香菇
水果類	橘子、柳橙、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、番石榴、楊桃、芒果、乳香瓜、木瓜、枇杷、茄寶瓜、鳳梨、桃子、茄寶瓜、李子、西瓜、金柑、蕃茄、香蕉、紅棗、黑棗、烏梨。		
油脂類	瓜子	花生、腰果、芝麻	

永川醫院

其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、醬油、 冬瓜糖、蜂蜜	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋 白、枸杞	肉汁、雞精、酵母粉
----	---------------------------	---------------------	-----------