**痛風病人之護理指導**

**10501審閱**

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

一、飲食注意事項

（一）減少攝取含普林高的動物性內臟，如：肝、心、腸、脾等。

（二）某些魚類也應少吃，如：白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、鯊魚、海鰻、草蝦、蛤蠣、牡蠣、干貝、小魚干、扁魚干、沙丁魚、小管、白帶魚等。

（三）黃豆、發芽豆類、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇等高普林食物應盡量少食用。

（四）肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、火鍋湯底也應避免；喜慶宴客應盡量少參加。

（五）痛風急性期，可藉由牛奶、蛋來補充蛋白質。

（六）油脂會抑制尿酸的排泄，所以烹調時，油量要適當且盡量用植物油。

（七）不可喝酒，因酒代謝後產生尿酸，會影響尿酸排泄而促使痛風發作。

二、日常注意事項

（一）若過度肥胖，應控制體重及減重，平均每月減重1公斤為宜，不宜減重過快。

（二）急性期應臥床休息，可減輕疼痛；冰敷可減輕發炎的程度。

（三）若患者不需限制水份的情況下，鼓勵患者多喝開水，每日至少2000㏄以上。

（四）若關節處已經產生痛風石，則應保護皮膚避免受傷害，例如：不要穿過緊的鞋子，避免碰撞到關節。

（五）阿斯匹林及某些利尿劑會促使痛風發作，請勿自行服用。

**祝您早日康復**

**※急診諮詢電話：04-23934191轉525434**

**國軍臺中總醫院急診室 關心您**