



痛風之護理指導

- 一、痛風發生原因為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。
- 二、急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋奶類、米麥、甘藷、瓜果蔬菜類，蛋白質最好完全由蛋奶類供應。
- 三、非急性發病期，則應飲食均衡，減少攝取含普林高的動物性內臟及食物，如：肝、心、腸、脾、黃豆、發芽豆類、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇等；某些魚類也應少吃，如：白鮭魚、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。
- 四、肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、火鍋湯底應避免；喜慶宴客盡量少參加。
- 五、烹調用油適量，因脂肪多，而抑制尿酸鹽排出，避免油炸食品。油量需適當且盡量使用植物油。
- 六、不可喝酒，因酒代謝後產生尿酸，影響尿酸排泄促使痛風發作。
- 七、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。
- 八、發病時應提高患部關節，讓患部休息，可冰敷患部，冰敷可減輕發炎的程​​度，避免長途行走。
- 九、多喝水，每日至少飲用 2000 cc 以上水份，以利尿酸排泄。食慾不振時可補充含糖液體(如：蜂蜜、果汁、汽水等)，以防體內脂肪加速分解，抑制尿酸排泄。
- 十、若關節處已產生痛風石，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。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院 急診室 關心您