

一、什麼是痛風：

體內的普林代謝異常，或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔、肌腱、軟骨、軟組織、滑囊液或腎臟等處，造成紅、腫、熱、痛，甚至變形等症狀。

二、發生的原因：

外傷、手術、飲酒過量、高普林飲食、感染或飢餓可能導致痛風急性發作

三、通常有什麼症狀：

- (一) 通常發生於半夜及晨間，受影響之關節在短期間內出現劇烈疼痛，同時會有紅腫、活動受限等現象，於 6-12 小時達最高峰，每次發作通常持續數天至數周
- (二) 早期痛風通常侵犯單一關節，50%痛風開始時發生於第一蹠趾關節，稱為足痛風。其他好發部位依序為足背、足根、足踝、膝部、腕部、手指、肘部；髖關節、肩關節以及脊椎則很少出現
- (三) 痛風不只是一種關節會疼痛的疾病，人體內過多的尿酸逐漸地沉積到身體的各個部位，當尿酸形成痛風石沉積於關節內或軟組織，由於關節受破壞和慢性發炎反應，易導致關節變形、尿路結石及腎臟病變

四、臨床處置：

- (一) 無症狀高尿酸血症：不需藥物治療，由飲食控制並維持標準體重且每天至少喝 1500-2000ml 的水分，以幫助尿酸的排出
- (二) 藥物治療常使用秋水仙素和非類固醇消炎藥物，必要時可用口服或注射皮質類固醇
- (三) 使用黃嘌呤氧化抑制劑及促進尿酸排出藥物以控制尿酸
- (四) 定期抽血檢查、追蹤尿酸值

五、居家照顧應注意事項

- (一) 避免高普林之動物性食物可降低尿酸濃度，如紅肉（牛肉、羊肉、豬肉）、海產類（魚、蝦、貝類、牡蠣、螃蟹、墨魚等）、蛋類（尤其是

蛋黃)

- (二) 高普林食物應避免攝取過量。肉汁濃湯、內臟（特別是肝、腎）
- (三) 油性魚類（例如鮭魚、沙丁魚、鮭魚、鯷魚、鯖魚富含 omega-3 脂肪酸，對心血管疾病有保護作用，可不必完全禁食 - 特別血管疾病有保護作用，可不必完全禁食
- (四) 高普林蔬菜（豌豆、扁豆、蘑菇、菠菜、花椰菜）、堅果類、豆類、物性蛋白質含量高量普林，以前被認為是痛風患者的禁忌，但近來研究顯示這些植物性食物並不會增加痛風的危險性
- (五) 控制鹽分的攝取，尿酸增加的患者會加速高血壓及動脈硬化症狀的進度，促進痛風的發作
- (六) 酒類可增加血液尿酸濃度以及痛風發生率，原因包括酒類飲料本身含普林、酒精刺激肝臟製造普林以及抑制腎臟排除尿酸。啤酒含高量普林（鳥嘌呤核苷 guanosine），引起痛風的機率最高，烈酒次之，適量的葡萄酒則不會增加痛風
- (七) 每天運動以及維持理想體重，並聽從醫師囑咐規則服藥

六、參考資料

- 陳稼洺 (2017)·過年吃好料，痛風夜裡發·*彰基院訊*，34(1)，14-15。
- 郭馨鎂、吳美鳳(2019)·來如一陣風，痛起來要人命-痛風·*彰基院訊*，36(9)，16-17。
- 吳映璇、林中一 (2021)·歲末年終，只要富貴不要病-痛風遠離我·*彰基院訊*，38(12)，22-23。
- 劉鴻儒 (2020)·健康 Q&A~秋之食-痛風病患的飲食指南·*彰基院訊*，37(10)，22-23。

No.A0206

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂