



一、何謂痛風：

「痛風」是因「普林」(Purine，核酸的一種)代謝異常，體內尿酸生成過多或排泄受阻，加上外在壓力(例如激烈運動、暴飲暴食、生活習慣改變等)誘發而引起「高尿酸血症」，導致尿酸鈉鹽沈積在關節腔、肌腱、軟骨或腎臟等處，造成紅、腫、熱、痛，甚至變形等症狀。

二、原因：

- 1.攝取富含普林或導致普林合成增加的食物、尿酸的合成增加、腎臟排除尿酸受阻、腸道排除尿酸受阻。
- 2.罹患痛風的機率，會隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。
- 3.誘發急性痛風的因素有：外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

三、症狀：

- 1.痛風的臨床徵狀分為四個階段：
 - (1)無症狀的高尿酸血症。
 - (2)急性痛風。
 - (3)不發作期。
 - (4)慢性痛風性關節炎。
- 2.長期高尿酸血症可能引起痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

四、臨床處置：

在痛風的不同階段，其治療方式亦不同：

- (1)無症狀高尿酸血症：不需藥物治療，由飲食控制及多喝水即可。
- (2)急性痛風：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。

【續後頁】

「臺北市立聯合醫院痛風護理指導單」發放收執紀錄聯

No.A0206

指導日期	指導方式	評量結果	需再加強項目	受指導者簽名	與病人關係	指導者簽章
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				
	<input type="checkbox"/> 口述指導 <input type="checkbox"/> 實際操作	<input type="checkbox"/> 表示了解 <input type="checkbox"/> 回覆示教正確 <input type="checkbox"/> 需再加強				

(3)慢性痛風：除使用非類固醇消炎藥物外，常合併使用降尿酸藥物（包括促進尿酸排泄和抑制尿酸產生二大類，依病情不同使用不同藥物）。另外，必要時可合併使用藥物使尿液鹼化，以防止尿酸晶體沉積於腎臟內。

五、飲食：

1. 普林含量高的食物，應儘量避免食用：

(1)發芽豆類、黃豆、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。

(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、魷仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干等。

(4)肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。

(5)酵母粉。

2. 大部份的蔬菜、水果和主食類食物，例如米飯、麵點、米粉等和蛋類、乳製品等，皆是普林含量低的食物，可隨意食用。

3. 大部份醣類均屬於低普林食物，因此每日熱量的主要來源應來自醣類。

六、居家照顧：

1. 多喝水，保持尿量和調節 pH 值，藉以加速尿酸排除。

2. 急性發病期間，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，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。

3. 非急性發病期，力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。

4. 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。

5. 若食欲不振，可給予大量的高糖液體，例如：蜂蜜、果汁、汽水等，避免因熱量供應不足，體內脂肪加速分解，反而抑制尿酸的新陳代謝，誘發痛風。

6. 避免暴飲暴食及飲酒。

對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問_____病房，電話：02-_____轉_____

臺北市立聯合醫院護理部關心您的健康