



痛風病人須知

痛風是因體內的普林代謝異常所造成，普林在人體中代謝的最終產物是尿酸，當尿酸合成過量或是排泄受阻時，體內的尿酸含量會升高，而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，引發關節腫脹，若長期控制不佳，甚至會形成痛風石，而使關節變形。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。

一、哪些人容易患痛風？

痛風具有遺傳及家庭發病的傾向：

- (一)遺傳：家族中有痛風和尿酸過高者，其子女發生痛風的機會為一般人的 10 倍左右。
- (二)性別：一般男性較女性易患痛風，因為女性可借助體內荷爾蒙的調節，有利於排泄血中的尿酸，故女性停經後痛風之發生率也隨之增加。
- (三)年齡：痛風好發於 40~60 歲的中年人。
- (四)肥胖：體重過重者，通常體內尿酸值較高，因肥胖者容易出汗而使小便量減少，尿酸結晶易積聚於體內而易患痛風。
- (五)飲食：高嘌呤飲食、暴飲暴食或吃太多蛋白質含量豐富的食物、飲酒過量，均容易升高尿酸值而增加痛風的機會及次數。

二、藥物方面的注意事項

- (一)請按醫師指示服藥。
- (二)勿隨意停藥或增減藥物的使用。

三、活動與運動注意事項

- (一)急性期腫脹之關節宜多休息。
- (二)急性期關節紅腫痛時先給予冰敷，一天 3~4 次，一次 15 分鐘。
- (三)慢性關節破壞者，則宜注意關節活動，避免關節攣縮與變形。

四、飲食注意事項

- (一)肥胖者須減輕體重，但不宜太快，以一個月減一公斤為原則，以免身體組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。
- (二)每天飲用的液體量應在 3000 毫升以上，可以幫助尿酸的排泄，盡量避免喝酒，尤其是啤酒、葡萄酒等發酵的酒類。
- (三)高脂肪的飲食會抑制尿酸排泄，容易誘發痛風的發作，故烹調時少用油煎、油炸的食物，同時應使用植物油，不用動物油，以減少心血管疾病的發生。
- (四)低脂乳製品與維生素 C 具有保護作用；內臟、肉類、海鮮與酒精性飲料(特別是啤酒)需適度限制；應減少精緻醣類攝取以利減重與提升胰島素敏感度；適度攝取含普林的植物性食物，如蔬菜與豆腐，這些食物並不會增加痛風的發病。



(五)若合併有其他代謝性疾病如慢性腎衰竭，應尋求專業營養師予以整體評估指導，才能有效達到控制目標。

五、避免攝取過多的蛋白質，減少攝取含普林量高的食物，如表一

表一 依普林含量的不同將食物分成三大類

	不可吃【高普林】 150 毫克/100 公克	宜限量【中普林】 25~150 毫克/100 公克	可吃【低普林】 0~25 毫克/100 公克
奶類	無。	各類含酵母的乳酸飲料， 如：養樂多、健健美等。	牛奶及其製品， 如：乳酪、冰淇淋、布丁等。
肉類	內臟類：肝、腰子、腦等。 海鮮類：小魚乾、沙丁魚、 草蝦、鯤魚類(魚青、片口魚 等)、及牡蠣及蚌殼類等。 肉類製品：濃肉汁湯、香腸、 肝腸。	豬、牛、羊之瘦肉，家禽類， 部分的海鮮類(鱈魚、大比目 魚、蟹甲殼類)。	蛋及魚卵、豬血。
豆製品	黃豆、發芽豆類。	豆漿、豆花、豆腐、味噌、 綠豆、紅豆等。	無。
五穀 根莖類	無。	無。	米飯、麵條、通心粉、米粉、 糯米製品等。
蔬菜類	草菇、香菇、洋菇、菇菌類 及蘆筍、豆苗、紫菜、黃豆 芽等。	四季豆。	新鮮蔬菜(除左述外)。
水果類	無。	無。	新鮮水果皆可食。
其他	健素糖、酒類及含酒精飲 品、酵母粉。	扁豆、蠶豆、花生、腰果等。	糖、蜂蜜、甜點、果汁、汽 水、可樂、果凍、太白粉、 蓮藕粉、瓜子、爆玉米花、 香料調味品等。

參考文獻

- 王奕山、楊媛婷、陽士磐、簡素玉、張家築(2014)·痛風的治療用藥簡介·腎臟與透析，26(3)，189-196。
- 許美雅(2015)·痛風患者的健康飲食·中華民國內膜異位症婦女協會會刊，22(1&2)，18-19。
- 郭鈺安(2012)·痛風中西醫飲食治療之探討·北市中醫會刊，18(1)，60-72。
- 楊溜涵、歐素吟、黃涵祺、林勳章(2014)·普林食物引發痛風之風險·醫學與健康期刊，3(2)，41-48。