

## 痛風之護理指導

1. 急性期關節炎疼痛解除：
  - (1) 劇烈疼痛時，儘量臥床或坐在椅子上休息。
  - (2) 發作消失前應避免載重，於關節處冷敷有助益緩解疼痛感。
2. 維持皮膚完整性：注意皮膚清潔並避免刺激，預防痛風處損傷之意外。
3. 飲食方面：
  - (1) 除非有禁忌，每天飲水應至少 2000c. c.，以促進過多尿酸的排泄。
  - (2) 吃含鹼性灰之食物，例如：牛奶、馬鈴薯或柑橘類水果等，可避免結晶沉澱。
  - (3) 急性發病期間儘量選擇低普林含量的食物：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。
  - (4) 避免飲食不正常，如過度飢餓、常喝酒、高壓力或會服用干擾尿酸排泄的藥物。
4. 請定期至風濕免疫科或新陳代謝科門診追蹤治療。

諮詢電話:22490088 轉 1201