

痛 風

一、何謂高尿酸血症？

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。尿酸鹽在血清中飽和溶解度為7毫克／每100毫升血清，所以一般訂7毫克以上為高尿酸血症；但是每個檢驗室，因檢驗差異而有不同參考值，上限大約在7~8.5毫克之間；另女性賀爾蒙會促進尿酸排出，所以停經前女性之參考值上限大約為6毫克。

二、可能造成高尿酸血症的原因？

- 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



三、長期高尿酸血症可能引起？

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高血脂症、糖尿病及心血管疾病。

四、何謂痛風？

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

五、痛風和高尿酸血症有什麼關係？

據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。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

六、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。



七、痛風患者的飲食原則

- 維持理想體重

理想體重可以下列公式估算：

$$\text{理想體重 (公斤)} = 25 \times \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$$

- 若體重超過理想值的10%時，應慢慢減輕，每月以減重1-2公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。
- 不過量攝取蛋白質。在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取1公克蛋白質為宜。
- 急性病發期間，應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。非急性病發期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物（請參考附表：普林含量高的食物）
- 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 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。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

- 避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林），
- 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- 常喝水（大約每1~2小時300毫升左右，讓每天小便超2000毫升）。
- 避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）。
- 避免暴飲暴食。

【附表】普林含量高的食物：

- ◎發芽豆類、黃豆
- ◎雞肝、雞湯、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- ◎白鯧魚、鱧魚、司目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
- ◎小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
- ◎小魚干、扁魚干。
- ◎豆苗、黃豆芽、蘆筍。
- ◎紫菜、香菇。
- ◎肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。
- ◎酵母粉。

祝您健康愉快！

No.007



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

957
印製