

### 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，經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。普林可來自於身體合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物。

### 二、可能造成高尿酸血症的原因：

1. 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物。
2. 腎臟排除尿酸受阻。
3. 尿酸的合成增加。
4. 腸道排除尿酸受阻。

### 三、長期高尿酸血症可能引起：

風濕性關節炎、腎臟病、尿路結石，並合併有高脂血症、糖尿病及心血管等疾病等。

### 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，而使尿酸鈉鹽堆積，造成關節囊腫和變形。痛風的罹患機率也隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

### 五、誘發急性痛風的因素：

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。

### 六、生活注意事項：

1. 避免食用普林含量高的食物(每 100 克食物含 150-1000 毫克)，例如：
  - (1)發芽豆類、黃豆。
  - (2)雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
  - (3)白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、烏魚、鯊魚、沙丁魚。
  - (4)小管、草蝦、牡蠣、蚌蛤、干貝。
  - (5)小魚干、扁魚干。
  - (6)豆苗、黃豆芽、蘆筍。

(7)紫菜、香菇。

(8)肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。

(9)酵母粉。

2. 多喝水，每天約有 3000cc 左右，以助尿酸的排泄；防止腎結石的產生。

3. 肥胖者應減輕體重，理想體重男性、女性大概可以用此公式：

$$(\text{身高} - 100) \times 0.9$$

4. 烹調時油要適量，因脂肪多會有抑制尿酸鹽排出的趨勢。

5. 避免長途的行走和遠足。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。