

痛風

主講:陳嫻瑩 護理師

什麼是痛風？

- 發生在體內的普林代謝異常或尿酸排泄減少，導致高尿酸血症
- 當尿酸鈉鹽濃度過高時，會形成結晶沉積在關節腔內，造成關節紅腫熱痛，腫脹及變形。
- 痛風是慢性病，痛起來要人命

痛風的四個階段(第一、二階段)

- 1. 無症狀的高尿酸血症

平時沒有任何痛風的症狀，一般是抽血時，發現尿酸指數過高。

- 2. 急性痛風

關節發生急性的紅、腫、熱、痛情形，尤其是末梢遠端的關節，例如腳大拇趾、足背及腳踝，令人痛到行動困難或甚至無法行走。

痛風的四個階段(第三、四階段)

- 3. 發作間歇期

當急性痛風發作過後，若尿酸指數仍持續過高，進入『發作間歇期』，雖關節不適已緩解，但之後還是有可能再發作，只是每個人距離下次發作的時間不一定。

- 4. 慢性痛風性關節炎

當身體反覆發生痛風後，尿酸指數仍持續過高，這時尿酸鈉鹽會堆積在身體多處關節處、內臟形成痛風石，造成關節變形，影響日常活動，甚至破壞腎臟功能。

急性痛風發作時我該怎麼辦？

- 定時服藥，醫師會開立秋水仙素及止痛藥物，有時藥物會引起腹瀉症狀，若有出現腹瀉症狀，告知醫師，調整藥物劑量
- 增加飲水量，以利尿酸排出
- 可冰敷疼痛的關節，可減緩炎症反應及疼痛感
- 適時的活動關節，避免關節僵硬
- 急性發作期盡量攝取避免普林含量高的食物
- 下床活動一定要注意安全，**預防跌倒**，因下肢關節痛風急性發作時，疼痛會導致下肢較乏力，下床時要使用輔具如拐杖、輪椅等等支撐，避免跌倒

痛風的日常保養-1

- 1、避免暴飲暴食、大量攝取普林含量高的食物。
- 2、補充水分，促進尿酸排出，尤其運動、流汗過後應補充水分以防血液中尿酸濃度過高造成急性發作。
- 3、避免過度飲酒及含糖飲料，酒及糖會在體內產生乳酸影響尿酸的排泄，導致尿酸過高或痛風急性發作。
- 4、適當的運動

痛風的日常保養-2

- 5、避免過度肥胖，維持標準體重，因脂肪會抑制尿酸的代謝，造成尿酸過高，但減重速度宜緩，避免因過度節食、快速減肥，細胞大量崩解造成尿酸增加導致痛風發作
- 6、尿酸值經飲食控制指數高於10mg/dl且24小時小便尿酸排泄量1000mg，或已發生痛風性關節炎；及高尿酸血症並合併有尿路結石或腎病變時，都需使用降尿酸的藥物長期加以治療。
- 7.日常飲食控制:台灣學者亦分析痛風風險與飲食內容的關聯性，結果發現痛風罹患風險與豆類攝取量呈現負相關，也就是一般人攝取豆製品是會減少罹患痛風的風險，但若處於急性痛風期，仍需盡量避免高嘌呤含量的食物，嘌呤含量如下:

飲食控制

食物類別	低普林(可吃)	中普林(酌量食用、痛風急性期避免食用)	高普林 (盡量避免食用)
主食	大部分主食 (麵、飯、地瓜、玉米、馬鈴薯...等等)		
奶製品	各類奶製品及乳製品(牛奶、羊奶、起司...等等)		
水果	各種水果		

飲食控制

食物類別	低普林 (可吃)	中普林(酌量食用、 痛風急性期避免食用)	高普林 (盡量避免食用)
海產	海參、海蜆皮	旗魚、黑鯛、草魚、鯉魚、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅	加臘魚、白鯧、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、牡蠣、蝦、蛤蜊、干貝、小魚干、扁魚干
肉類	各種蛋類	雞胸肉、雞腿肉、瘦豬肉、牛肉、羊肉	內臟(如:肝、心、腸、腎)
豆類		紅豆、綠豆、大部分豆製品(如豆漿、豆干、味噌)	黃豆、納豆

飲食控制

食物類別	低普林(可吃)	中普林(酌量食用、痛風急性期避免食用)	高普林 (盡量避免食用)
蔬菜	山東白菜、捲心白菜、菠菜、芥藍、芹菜、高麗菜、韭黃、冬瓜、絲瓜、蕃茄、青椒、蘿蔔乾、蔥、薑、辣椒、胡瓜、絲瓜、小黃瓜、豆芽菜、胡蘿蔔、雪裡紅、韭菜、茄子、洋蔥、木耳、榨菜	四季豆、皇帝豆、碗豆、洋菇、鮑魚菇、豆苗、荷蘭豆、海帶、海藻、筍干、金針、銀耳、九層塔、蒜、黃豆芽、青江菜、茼蒿	蘆筍、紫菜、香菇
其他	葡萄乾、龍眼干、蕃茄醬、醬油、蜂蜜、果凍	栗子、蓮子、杏仁、枸杞	肉汁、濃汁湯、牛肉汁、雞精、含酵母類食物，如酵母粉、發酵乳、健素糖等。

謝謝聆聽

祝大家身體健康、活力滿滿

~保健組關心您~

參考資料

- 奇美衛教資訊網-痛風病人住院及居家注意事項
https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/info/7390/A7390102.html
- 長庚紀念醫院 -痛風衛教手冊
<file:///10.10.123.11/%E4%BF%9D%E5%81%A5%E7%B5%84%E8%B3%87%E6%96%99/%E5%AB%BB%E7%91%A9/%E8%A1%9B%E6%95%99/wj4/G3%20%E7%97%9B%E9%A2%A8%E8%A1%9B%E6%95%99%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf>
- 天主教仁慈醫院-痛風的衛教手冊與常見問題
<file:///10.10.123.11/%E4%BF%9D%E5%81%A5%E7%B5%84%E8%B3%87%E6%96%99/%E5%AB%BB%E7%91%A9/%E8%A1%9B%E6%95%99/wj4/26fecdf4e8046ab5ea754a719905a891.pdf>
- 台北榮總護理部網路護理指導-痛風居家照顧
<https://www6.vghtpe.gov.tw/pat/nurse/content.jsp?tstkey=625>
- 衛生福利部新營醫院-痛風護理指導
https://www.syh.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=74&page_name=detail&iid=415
- 花蓮慈濟醫院營養科-低普林食物<http://hlm.tzuchi.com.tw/dietitians/files/E9R2872121-03.pdf>
- 衛生福利部國民健康署-健康飲食專文-喝豆漿會痛風？營養師破解萬年迷思
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=8448>
- 台北馬偕醫院營養課衛教單痛風飲食
http://www.mmh.org.tw/nutrition/pdf/%E4%BD%8E%E6%99%AE%E6%9E%97%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%8E%9F%E5%89%87_1010208.pdf