

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

痛風護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

一、 痛風是什麼？

尿酸是普林(purine) 在人體代謝的最終產物，體內普林在肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸隨尿液排出體外，如果體內產生過多或腎臟排泄尿酸不良，就會形成尿酸過高(血中尿酸值 $>7.0\text{mg/dL}$)。尿酸鈉鹽結晶沉積於關節、軟骨、滑囊液、肌腱或軟組織中就稱之為痛風。

二、 痛風的症狀

1. 無症狀高尿酸血症通常需要一段時間，才有第一次痛風關節炎的發作。
2. 急性發作時可見關節處紅、腫、熱、痛等現象，好發處為下肢的關節。
3. 慢性痛風石關節炎若長期無治療，病人的皮下及關節會產生痛風石結節，甚至會導致關節變形。若痛風石處皮膚有傷口破皮，應將傷口清潔維護，避免面臨須截肢的問題。

三、 痛風的治療

1. 無症狀高尿酸血症治療原則應注意調整生活型態及飲食，減少啤酒、烈酒、內臟、海產的攝取，使血中尿酸值小於正常值 7 mg/dL 以下。
2. 急性痛風疼痛時，常使用口服非類固醇消炎藥物(NSAID)或秋水仙素(colchicine)，必要時可使用口服或注射類固醇(corticosteroid)。
3. 罹患痛風的病患大多需要長期的服藥控制尿酸濃度，治療的目標是使血中尿酸值控制在 6 mg/dL 以下。
4. 有痛風結石患者，宜將血中尿酸值控制在 5 mg/dL 以下，以加速痛風石溶解速度。

四、 痛風的飲食及日常生活控制

1. 痛風病人或高尿酸血症的人飲食上應避免攝取太多動物性蛋白質(如內臟，紅肉，魚類及海鮮類等)、乳製品、含糖飲料與食物，以及酒精(如：啤酒、白蘭地、威士忌、高粱酒等)會增加罹患痛風的風險，然而葡萄酒罹患痛風的風險則較低。一般食用蔬菜類，包括黃豆、豆類、蕈菇類等，並不會提高發生痛風的風險。
2. 痛風病人應維持標準體重且每日每天喝 $3,000\sim 4,000\text{C.C.}$ 以上的水份，幫助尿酸的排泄。多食用蔬果類、豆製品及乳製品。

3. 藥物治療：藥物作用以抑制尿酸形成及促進尿酸排泄為主，使用秋水仙素時可能會有腹瀉的副作用，當症狀緩解後，減輕藥量則可改善腹瀉情形，請不用擔心。
4. 宜建議患者進行適度、有效的運動；避免劇烈的運動，劇烈運動(如：賽跑、打球)會使出汗量增加，運動後所產生過多的乳酸會阻礙尿酸的排泄。

資料來源

- 中華民國風濕病醫學會(2016，10月14日)·台灣痛風與高尿酸血症2016診治指。
http://www.rheumatology.org.tw/news/newsupload/N20161014151627_2016痛風指引1014.pdf

E8R5521408-F3