



痛風之護理指導

一. 為什麼會有痛風？

痛風是一種由於長期高濃度尿酸的慢性累積所導致的結晶沉積性疾病，主因為體內「普林」代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，使尿酸鹽沉積在關節內，造成關節疼痛，腫脹和變形。

二、高尿酸的定義

人體內的尿酸來自於嘌呤於肝臟代謝所產生的產物，血液中尿酸超過正常值便稱為高尿酸血症。依據中華民國風濕病醫學會制訂的「台灣痛風與高尿酸血症 2016 診治指引」定義，血尿酸濃度的正常值，即不分男女之成年人空腹血尿酸值 $> 7.0\text{mg/dL}$ 為高尿酸血症。

三、痛風時應如何處理？

痛風病人應留意控制急性及慢性症狀的發作，並預防痛風石的沉積，治療以藥物治療及飲食控制為主。

1. 藥物治療：應遵從醫師指導用藥，定期門診追蹤。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(colchicine)時可能會有腹瀉的副作用，症狀緩解後，減輕藥量則可改善腹瀉情形，請您不用擔心。
2. 維持標準的體重及腰圍：若體重過重應慢慢減重，不宜快速減肥或斷食，以免因細胞大量崩解產生尿酸而導致痛風發作，減重以每月減輕一公斤以內為宜。此外應定期檢測腰圍，將腰圍維持在標準範圍內（國民健康署標準：男性 $\leq 90\text{ cm}$ ，女性 $\leq 80\text{ cm}$ ）。
3. 適量增加身體活動：根據國內某大型健診資料庫的分析研究顯示身體活動與高尿酸血症患者死亡率的降低具有顯著相關性；因此宜建議患者進行適度、有效的運動。
4. 維持適當水分補充：水分缺乏不足時可能誘發痛風的發作，且在適當和適量的補充水分後 3-4 天，血尿酸值常可回復到正常值。適當和適量的補充水分是痛風發作，或者惡性腫瘤化療後引起急性痛風發作以及減少尿酸結石形成中一項很重要的措施。
5. 醣類方面：所有五穀根莖類皆可食用。
6. 蔬果類方面：蔬菜類除曬乾香菇和紫菜不宜大量食用外，如豆芽、豆苗皆可食用，水果則無禁忌。
7. 蛋白質方面：對含有高嘌呤的食物如內臟，海鮮類（海參、海蜇皮除外），宜減少攝取。

8. 乳製品方面：文獻指出每日攝取超過兩杯玻璃杯量的牛奶可以降低50% 的痛風發生率。另外一個為期四週時間之臨床試驗發現，完全無乳製品的飲食（dairy-free diet），會增加血尿酸濃度。
9. 油脂方面：由於高脂肪食物會抑制尿酸排泄，在急性痛風發作期需避免大量食用。
10. 酒精及含果糖飲料：酒精及含果糖飲料在體內會代謝為乳酸影響尿酸排泄，並且本身會加速尿酸的形成，故患者應避免酒精及含果糖飲料（碳酸飲料、柳橙汁等），尤其是啤酒最容易導致痛風發作。

參考資料

陳得源、李奕德、林世昌、林孝義、林興中、陳世明...謝松洲(2016)·台灣痛風與高尿酸血症 2016 診治指引·中華民國風濕病雜誌，30(2)，1-32。doi:10.6313/FJR.2016.12(01).01

吳昱銳、何丹妮、張皓翔(2019)·痛風與高尿酸血症的診斷與治療新進展·家庭醫學與基層醫療，34(4)，103-112。

若有任何問題請於週一至週五上午8:30~12:00 13:30~17:30
週六上午8:30~12:00

電洽門診健康諮詢室電話：(02)6628-9779 轉 2236