



痛風之護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意：

一. 為什麼會有痛風？

痛風是因為體內〔普林〕代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致血中尿酸過高，尿酸鹽沉積在關節內，造成關節疼痛，腫脹和變形。

二. 痛風時應如何處理？

痛風病人應留意控制及性及慢性症狀的發作，並預防痛風石的沉積，通常是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. **運動：**劇烈運動(如：賽跑、打球)會使出汗量增加，尿酸由小便中之排出量減少；運動後所產生過多的乳酸亦會阻礙尿酸的排泄，故痛風病人應避免劇烈的運動。
3. **多喝水：**每天喝 2,000—3,000cc 以上的水份，能幫助尿酸的排泄。
4. **避免攝取高普林食物：**內臟、海產類、肉湯、魚肉類、發芽的乾豆類、香菇、養樂多、發酵乳、胚芽類等都是高普林類的食物，請您盡量少吃，以減少尿酸的形成。
5. **不要喝酒：**酒在體內代謝後會影響尿酸的排泄，引起痛風，請您避免喝酒。

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

電洽門診諮詢室電話：(02)6628-9779 轉2236

其他時間電洽急診室電話：(02)6628-9779 轉2113