

痛風之護理指導

■ 急性期關節炎疼痛解除：

- (1)劇烈疼痛時，儘量臥床或坐在椅子上休息。
- (2)發作消失前應避免載重，於關節處冷敷有助益緩解疼痛感。

■ 維持皮膚完整性：注意皮膚清潔並避免刺激，預防痛風處損傷之意外。

■ 飲食方面：

- 除非有禁忌，每天飲水應至少2000c.c.，以促進過多尿酸的排泄。
- 吃含鹼性灰之食物，例如：牛奶、馬鈴薯或柑橘類水果等，可避免結晶沉澱。
- 急性發病期間儘量選擇低普林含量的食物：如蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。
- 避免飲食不正常，如過度飢餓、常喝酒、高壓力或會服用干擾尿酸排泄的藥物。

■ 請定期至風濕免疫科或新陳代謝科門診追蹤治療。

- 諮詢電話:(02)2737-2181 分機 8101
- 制訂單位/日期：急診室/109.07.27
- PFS-3800-013

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮