

# 痛風護理指導

## ■ 痛風

痛風是因人體的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹、變形。

## ■ 痛風和高尿酸血症

- 罹患痛風機率，隨著血液中尿酸濃度升高而顯著增加。
- 痛風臨床徵狀分為四個階段：
  - (1)無症狀之高尿酸血症
  - (2)急性痛風
  - (3)不發作期
  - (4)慢性痛風性關節炎

## ■ 誘發急性痛風的因素

- 外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

## ■ 痛風者之飲食原則

- 維持理想體重：體重過重時應慢慢減重，每月以減重1-2公斤為宜，急性發病期不宜減重。
- 勿過量攝取蛋白質(在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取1公克蛋白質為宜)。

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

- 急性發病期，應儘量選擇普林含量低的食物，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。
- 非急性病發期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
- 烹調時用油要適量，少吃油炸食物，避免經常外食。
- 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
- 避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林）。
- 食慾不佳時，須注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- 常喝水：大約每1-2小時300毫升左右，讓每天小便超2000毫升）。
- 避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）。
- 避免暴飲暴食。

## ■ 普林含量高的食物

- 發芽豆類、黃豆
- 雞肝、雞湯、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- 白鯧魚、鱧魚、司目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干。

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

- 豆苗、黃豆芽、蘆筍。
- 紫菜、香菇。
- 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。
- 酵母粉。

## ■ 複習一下

問題1:( )痛風是因體內普林代謝異常，導致高尿酸血症

問題2:( )飲酒、手術、暴飲暴食會誘發痛風

問題3:( )痛風發作不可喝水，要喝肉湯

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：X



參考資料：

劉雪娥總校閱（2020）·成人內外科護理學(下)·臺北市：華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8721

制訂單位 / 日期： 7B病房/111.10.15

PFS-8100-007

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