

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：痛風患者飲食需知

三、衛教日期：96年03月06日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：盧冠琪/朱玲瑩

內 容 摘 要

什麼是痛風？

✚ 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，導致血液中尿酸過高，而尿酸鹽結晶體沉積在關節內，造成關節疼痛、腫脹及變形。尿酸是尿酸鹽的一種型態，也是人體能量產生過程中的副產品，不過富含『普林』成份的食物也可見它的存在。血中尿酸的濃度愈高，持續的時間愈久，發生痛風的機會也就愈大。但是，也並非所有尿酸高及有關節炎的人，皆有痛風。因此，正確的診斷非常重要。

長期高尿酸血症可能引起？

✚ 尿酸結晶沈積於腎臟間質中，而併發蛋白尿、高血壓、

腎功能不全。

✚ 痛風性關節炎、尿道結石

會有什麼症狀？

✚ 劇烈疼痛、紅、腫、熱、痛

✚ 初次腳拇趾關節或第一蹠趾關節

✚ 其次則為足弓、腳踝、足後根、膝關節、腕關節、指關節
以及肘關節。

✚ 多發性關節炎



要如何診斷？

✚ 男生：血液中尿酸值 $>7\text{mg/dl}$

✚ 女生：血液中尿酸值 $>6\text{mg/dl}$

常發生在什麼人身上？

✚ 飲酒

✚ 肥胖者肉食主義者

✚ 男性

✚ 水份攝取不足

✚ 高脂飲食者

愛注意啥咪！

✚ 保持理想體重 理想體重(公斤) = $22 * \text{身高m}^2$ (公尺)

✚ 理想體重範圍為理想體重 $\pm 10\%$

✚ 避免一下減重太多

✚ 肥胖者應減重，每月以減少 1~2 公斤為宜

✚ 急性發病時期：

➤ 米、麵、甘薯、葉菜類、瓜

類、蔬菜及各式水果

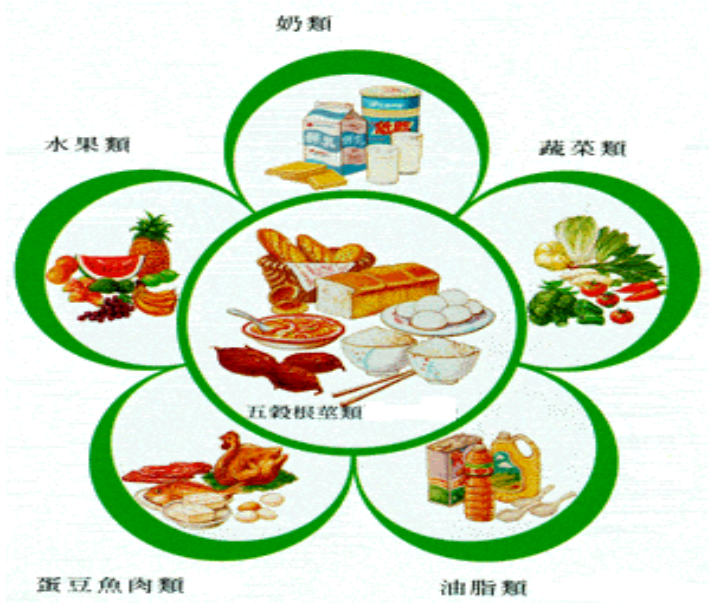
➤ 蛋白質最好來源蛋類、奶類

✚ 食慾不佳時，補充含糖液體

✚ 蜂蜜、果糖、冬瓜茶

✚ 果汁

✚ 麵茶，芝麻糊



愛注意啥咪！~主食類

- ✚ 米、麵
- ✚ 山藥、南瓜、馬鈴薯、甘薯
- ✚ 冬粉、薏仁
- ✚ 玉米、小米、麥片
- ✚ 餅乾、吐司

愛注意啥咪！~肉類

- ✚ 適量：一天肉類 3~4 兩
- ✚ X 避免應酬赴宴，暴飲暴食
- ✚ X 內臟含普林較多
- ✚ X 肉湯或肉汁普林較多

愛注意啥咪！~豆類

✚ ×黃豆

✚ ×發芽豆類

✚ 素食者~大豆蛋白製品

✚ 蛋奶素者~大豆蛋白製品+蛋+奶製品

愛注意啥咪！~魚類

✚ ×小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤

✚ ×小魚干、扁魚干

✚ ×白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、魚

勿仔魚

愛注意啥咪！~油脂類

✚ 烹調時用油要適量。

✚ 少吃油炸食物，避免經常外食

✚ 盡量用植物油

愛注意啥咪！~蔬菜類

✚ ×豆苗

✚ ×黃豆芽

✚ ×紫菜

✚ ×香菇

✚ ×蘆筍

愛注意啥咪！~水果類

✚ 都可以!!

吃火鍋要注意：

✚ 內臟、蛤蜊、干貝

✚ 雞湯或肉湯所含的普林量高 蔬菜湯

✚ 但不可用香菇、蘆筍、黃豆芽、紫菜、海帶

✚ 加工製品：魚餃，貢丸

愛注意啥咪！

✚ 避免飲酒

酒在體內代謝產生「乳酸」，會影響尿酸排洩，間接促使痛風

發作

✚ 多喝水 2000cc/天

✚ 果汁(除蘆筍汁)、茶、咖啡、可可