

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：何謂痛風

三、衛教日期：95年11月20日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：吳珮瑜/朱玲瑩

內 容 摘 要

何謂痛風

- 自古以來許多帝王將相都受過痛風之苦，所以痛風又稱為『帝王病』，此病好發於中年男性及停經後的女性。痛風可說是男性的疾病，因為女性患者只佔所有病例的百分之十，有遺傳及家庭發病的傾向。

『普林』代謝異常

- 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。
- 正常人血中的尿酸值約為男性 7.0mg/dl、女性 6.0mg/dl，國人約有百分之十五的成年人尿酸值偏高，常喝酒的人尿酸偏高的比例，甚至超過百分之五十。在近十年來，由於經濟進步、營養過剩，痛風發生率也有增加及年輕化的趨勢。

痛風的症狀

- 無症狀的高尿酸血症

- 急性痛風

常發生於半夜，發作部位出現紅、腫、發熱及嚴重疼痛，此時任何輕微的碰觸都會使疼痛加劇。痛風大多侵犯大腳趾關節，其他如足背、踝、膝、腕關節都可能發生，此時百分之八十的患者血中尿酸值均高。

- 不發作期

- 慢性痛風性關節炎

患者的關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因為尿酸的沉積形成粒狀或球狀的凸起，稱作痛風石。痛風石沉積在關節會造成痛風關節炎，導致關節變形。若沉積在腎臟亦會影響腎臟功能。

痛風治療

- 一. 飲食控制

- 二. 藥物治療

飲食原則

- 1. 不攝取過量蛋白質
- 2. 急性痛風發病期，應盡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。
- 3. 平常飲食均衡攝取，並避免普林含量過高的食物，如：豆類、動物的內臟、海產類、紫菜、香菇、酵母粉等。
- 4. 烹煮食用油要適量，少吃油炸食物。
- 5. 避免攝食肉湯或肉汁。
- 6. 食慾不佳時，須補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
- 7. 維持理想體重。
- 8. 每日應喝水 3000cc 以上。
- 9. 避免暴飲暴食。
- 10. 避免喝酒，咖啡及茶可適量飲用。

藥物治療

- 在痛風的不同階段，其治療方式亦不同，無症狀高尿酸血症是不需藥物治療的。急性痛風時常使用秋水仙素和非類固醇消炎藥物，必要時可用口服或注射皮質類固醇。
- 慢性痛風時除使用非類固醇消炎藥物外，常合併使用降尿酸藥物（包括促進尿酸排泄和抑制尿酸產生二大類，依病情不同使用不同藥物）。另外，必要時可合併使用藥物使尿液鹼化，以防止尿酸晶體沉積於腎臟內。

結語

- 隨著時代的進步，痛風病人有逐漸增加的趨勢，為防止骨骼關節受破壞變形及其它併發症的產生，正確的診斷與適當的治療是極為重要的。

慈濟大學醫院過敏風濕免疫中心