

認識高尿酸症及痛風

一、定義：

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來至身體組織自行分解及富含核蛋白的食物。普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性血液中的尿酸值約超過 8mg/dl，女生超過 7 mg/dl，便稱為高尿酸血症。若是因尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節紅腫、疼痛或變形，則稱之為痛風症。

二、症狀：

關節發生紅腫、熱及疼痛，多發於腳趾關節。

三、合併症：

腎臟病、泌尿道結石、高血脂及心臟血管疾病、痛風性關節炎。

四、日常保健：

1. 定期檢查。
2. 維持理想體重。若體重超過理想值的 10% 時，應慢慢減輕，每月以減重 1-2 公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。

五、飲食原則：

1. 適量攝取蛋白質。
2. 急性發病期間，應盡量選擇普林含量低的食物，如：蛋類、奶類、麥、甘藷、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果。非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用高普林食物。
3. 烹調時用油要適量，少吃油炸食物，避免經常外食。
4. 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、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。
5. 避免攝取肉湯或肉汁（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）。
6. 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。
7. 多喝水、少喝酒（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

1. 發芽豆類、黃豆（如：豆苗、黃豆芽）、蘆筍、紫菜、香菇。
2. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬小腸、牛肝等。
3. 白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
4. 小管、草蝦、牡蠣、蛤利、干貝、小魚干、扁魚干等。
5. 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。

學務處衛保組



關心您