

### 一、何謂高尿酸血症？

尿酸是普林(Purine)代謝的最終產物。普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的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。

### 二、可能造成高尿酸血症的原因：

1. 攝取富含普林或普林合成增加的食物。
2. 尿酸的合成增加。
3. 腎臟排除尿酸受阻。
4. 腸道排除尿酸受阻。

三、長期高尿酸血症可能引起：痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石、並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

### 四、何謂痛風？

痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹、變形及關節炎。

### 五、痛風和高尿酸血症有什麼關係？

罹患痛風的機率隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增高。

### 六、痛風的臨床徵狀分為四階段：

1. 無症狀高尿酸血症
2. 急性痛風及關節炎
3. 不發作期
4. 慢性痛風石關節炎

### 七、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、藥物或飢餓等。

### 八、返家後注意事項：

1. 維持理想體重： $\text{理想體重(公斤)} = \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)} \times 22$
2. 不過量攝取蛋白質。
3. 急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋奶類、五穀根莖類、蔬菜類，蛋白質最好完全由蛋奶類供應，非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
4. 烹調用油要適量，避免油炸食品。
5. 黃豆製品(如：豆腐、豆干、豆漿、味噌、醬油等)，雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，於非急性發病期，仍可適量攝取。
6. 避免攝食肉湯或雞精。
7. 食慾不振時可補充含糖液體(如：蜂蜜、果汁、汽水等)，以防體內脂肪加速分解，抑制尿

酸排泄。

8. 多喝水, 每日至少飲用 2000 cc 以上水份, 以利尿酸排泄。

9. 避免飲酒。

10. 避免暴飲暴食。

11. 勿穿過緊的鞋子。

12. 發病時應提高患部關節, 讓患部休息。

13. 冰敷患部。

14. 避免高普林含量食物:

(1) 發芽豆類、黃豆。

(2) 雞(豬、牛)肝、雞(豬)腸等內臟。

(3) 白鯧魚、鮭魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、吻子魚等。

(4) 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、魚皮等。

(5) 豆苗、黃豆芽、蘆筍。

(6) 菜、香菇、筍乾、金針。

(7) 肉汁、濃肉湯(汁)、雞精等。

(8) 酵母粉。