

# 高尿酸(痛風)的照護



## 一、什麼是高尿酸血症？

男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上稱之。

## 二、尿酸從哪裡來？

普林是體內代謝的物質，可來自身體自行合成，或來自身體組織分解及富含核蛋白食物。普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。

## 三、長期高尿酸血症

會有痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石、高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

## 四、體內的普林代謝異常

導致高尿酸血症，使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形及痛風。

## 五、飲食原則

1. 高尿酸血症/痛風患者應避免過度節食，以免組織快速分解而產生大量尿酸、酮酸，引起急性發作，加重痛風症狀。
2. 食慾不振時，儘量選擇低普林含量食物如；蛋類、奶類、米、麥、甘藷、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果。非急性期應減少高普林含量食物，可酌量選用中普林含量食物。
3. 應儘量多喝水，幫助尿酸的排泄，建議每日飲用 2000-3000c.c.的液體。
4. 避免攝食肉湯或肉汁，因為長時間烹調的肉湯或肉汁，含有大量的普林。
5. 避免飲酒，酒精在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄。
6. 高油食物會阻礙尿酸排泄，應避免油炸、油煎的食物。
7. 攝食豆腐顯示可改變血漿中蛋白質的濃度，及增加尿酸的清除率與排泄。
8. 平時應避免攝取過多含糖飲料與精緻甜點，過多果糖會使痛風機會增加。



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您

9. 少吃普林含量高的食物，如：



- 內臟：豬肝、豬腸、豬脾、牛肝、雞肝、雞腸、鴨肝等。
- 海產：白帶魚、皮刀魚、加臘魚、白鯧魚、吳郭魚、虱目魚、鯷魚、鯊魚、烏魚、海鰻、蠔、蚵、蛤蜊、草蝦、干貝、小魚干、小管。
- 濃肉湯、火鍋湯、滷肉湯、牛肉汁、雞汁、酵母粉。

普林含量食物選擇表

食物類別	(高普林含量) 100~1000 毫克普林 氮/100 公克食物	(中普林含量) 9~100 毫克普林 氮/100 公克食物	(低普林含量) 0~9 毫克普林 氮/100 公克食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	鵝肉、鷓鴣、豬、牛肝、豬腦、豬腎、豬、牛心、豬舌、牛、羊胰臟、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸	鴨肉、牛肉、羊肉（大部份的肉類，除高普林含量所列之食物）	雞蛋、鴨蛋、皮蛋。
魚類及其製品	沙丁魚、鯤魚、鯡魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蜊、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類（大部份的魚類，除高普林含量所列之食物）	鹹鮭魚卵 
五穀根莖類			糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部分蔬菜（除中普林含量所列之食物）
水果類			各類水果
油脂類			各類植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯（汁）、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆玉米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁

資料來源：衛生福利部臨床營養工作手冊



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您