痛風病人飲食之護理指導

＊尿酸怎麼來的？

部份食物中含有「核蛋白質」，消化後產生「普林」，並經由肝臟代謝成「尿酸」，由腎臟排出體外。

＊您知道尿酸過高會引起那些問題嗎？

因體內尿酸過多或腎功能減退，使尿酸排泄受阻，導致過多尿酸沉積在體內，引起痛風、泌尿道結石、高尿酸血症等健康問題。

＊症狀：

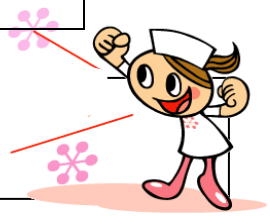
關節有紅、腫、熱、痛情形，尤以末梢關節劇烈疼痛為多，可能合併有發炎、腫脹及壓痛。

＊自我照顧原則：

1. 若無水份限制者，每日攝取液體至少 3000cc，以幫助尿酸排泄。
2. 避免飲酒過量，因酒會影響尿酸的排泄。
3. 控制體重，體重過重時，應慢慢減重，以免體組織快速分解，產生大量普林。
4. 脂肪會抑制尿酸的排泄，故烹調時應避免油炸、油煎等方式。
5. 三餐應定時定量。
6. 避免高普林食物

類別	含高普林的食物
內臟	豬、牛、雞、鴨、鵝之肝、心、腰子、腸、肚等
豆類	黃豆、綠豆、豌豆等
堅果	花生、腰果、核桃等
蔬菜	豆苗、豆芽、蘆筍、香菇、苜蓿、小麥胚芽草等
肉汁	燉肉汁、牛肉汁、雞汁、牛肉精、雞精等
其他	海產類食物、魚蝦、紫菜、酵母粉等

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務敬祝您　身體健康、平安喜樂！



護理部製 2005/8
2017/04 修訂