



痛風護理指導

1997.05 制定
2024.08 修訂

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，導致血中尿酸過高，尿酸鹽沉積在關節內或關節周圍，造成關節疼痛、腫脹和變形。

一、痛風的症狀可分為：

- (一) 急性痛風：常於發生部位出現紅、腫、熱及嚴重疼痛，痛風大多侵犯下肢和單關節如：第一蹠趾關節(大腳趾)、足踝、膝較常見，手腕、肘部、手掌關節很少發生。
- (二) 慢性痛風：長期處於高尿酸血症而導致；當尿酸沉積形成粒狀或球狀的突起，叫做痛風石。

二、飲食的注意事項：

尿酸主要由普林代謝而來，普林的來源又可分為食物攝取及體內的自行合成。

(一) 食物按其普林含量可分：

食物類別	低普林含量 0-9 毫克普林/100 公克 可自由選用	中普林含量 10-100 毫克普林 /100 公克 酌量選食	高普林含量 101-1000 毫克普林 /100 公克 少食
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
蛋類	各種蛋類		
豆類及其製品		豆腐、大豆、味噌、帶莢毛豆。	納豆。
肉類		鴨肉、牛肉、羊肉(大部分的肉類，除高普林含量所列的食物)。	鵝肉、鷓鴣、豬、牛肝、豬腦、豬腎、豬、牛心、豬舌、牛羊胰臟、豬、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、

			雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸。
魚類及其製品	海參、海蜇皮	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚(大部分的魚類除高普林含量所列的食物)。	沙丁魚、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、魚卵蚌類、海扇貝、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、龍蝦、草蝦、劍蝦、章魚。
主食類	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、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、藕粉。	紅豆。	
蔬菜類	大部分蔬菜(除中普林含量所列之食物)。	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳。 建議蔬菜多樣化	乾香菇、紫菜。
水果類	各式水果		
油脂類	各種植物油、動物油、核果。	花生。	
其它	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	乾昆布、醬油。	火鍋湯、肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、蜆精、酵母粉。

丁、鹽、糖、醋、白 醬汁。		
------------------	--	--

(二) 食物選擇的原則：

- 1.當處於急性發作期時蛋白質最好由蛋類、牛奶或奶製品供給，且儘量選擇低普林含量食物。
- 2.非急性發作期時，在不影響正常營養攝取原則下，仍應減少食用高普林含量食物（如內臟類、肉汁、肉湯等），可酌量選用中普林含量食物，（如：部份魚類、未加工豆類等），且儘量選擇低普林含量食物。
- 3.低普林組食物可任意食用，但體重過重者須稍加限制。
- 4.每天要多喝水，至少 2000 cc 以上(飲水限制者除外)，以助尿酸的排泄；茶、咖啡可適量飲用；避免飲酒及含果糖的飲料如可樂、果汁等。
- 5.改善肥胖，適當熱量攝取、適量水果，減少高碳水化合物，如麵包、精緻澱粉，以免加重病情。

『以上飲食種類僅提供參考選擇，若您仍有疑問可洽本院營養師』

三、藥物方面的注意事項：

- (一) 請按醫師指示服藥，勿隨意停止或增減藥物的使用。
- (二) 痛風的治療藥物包含：消炎止痛劑、秋水仙素、類固醇、降尿酸藥物。秋水仙素對於急性痛風發作非常有效，但是容易引起腹瀉、嘔吐等腸胃不適症狀。如有腹瀉現象，請依醫師指示調整藥物。

四、自我照顧方面：

(一) 痛風發作時如何減輕疼痛？

- 1.按時服藥。
- 2.臥床休息。
- 3.冰敷正在紅、腫、熱、痛的關節部位。
- 4.抬高患肢，增加血液回流，達到舒適感。
- 5.切忌服用含阿斯匹林成份的止痛劑，以免反而增加血液尿酸值。
- 6.切忌用力按摩患部關節，以免關節腫脹更加惡化。

(二) 平常關節功能的保健：

- 1.熱敷：運動前 15-20 分鐘熱敷，使肌肉鬆弛。
- 2.若運動後有疼痛感，且持續 1-2 小時未消失，則表示運動過量，應減

少之。

(三) 預防痛風的再發作：

1. 飲食控制。
2. 按時服藥。
3. 避免飲酒。
4. 維持標準體重及腰圍。

(四) 已形成痛風石的關節，應注意該部位皮膚的清潔，避免受傷、破裂及感染。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康