



高尿酸及痛風護理指導

2002.01 制定
2024.08 修訂

一. 何謂高尿酸血症？

尿酸是普林代謝的最終產物，當血中尿酸濃度高於可溶性之飽和點時，稱為高尿酸血症，血中尿酸值 6.8 毫克/百毫升以下為標準。血中尿酸濃度越高，持續時間越久，發生痛風的機會越大，但並非所有尿酸高或有關節炎的人皆有痛風，故正確的診斷非常重要。

二. 何謂痛風？

當高尿酸血症時，在關節內或其附近之軟組織形成單鈉尿酸鹽晶體並引起發炎反應稱為痛風。主要侵犯第一大腳趾關節，其次為足背、腳後跟、膝關節等，肩、髖、脊椎關節等較少見。若未治療可能造成痛風石沉積及慢性關節炎，以致 X 光顯示骨及關節破壞。

三. 可能造成高尿酸血症之原因？

如肥胖、過量高普林食物、飲酒、利尿劑等藥物、代謝酵素異常、激烈肌肉運動、加護病房病危患者、外科手術及化學治療後，血中尿酸經腎臟排泄率減少造成。

四. 急性痛風發作的誘發因素：關節損傷、過度疲勞、感染、外科手術、暴飲暴食、酗酒、氣候寒冷、走路太多、外傷、鞋子太緊、急速減肥、饑餓等。

五. 痛風病人的飲食及生活注意事項：

- (一)維持理想體重：體重過重時應慢慢減重，每月以減輕 1 公斤體重為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急發作。在急性發病期則不宜使用減重飲食計劃。
- (二)不過量攝取蛋白質。多攝取低脂或脫脂乳製品和蔬菜。
- (三)急性發病期間，儘量選擇低普林的食物。非急性期則應力求飲食均衡，亦避免食用高普林的食物。
- (四)每天多喝水約 2000~3000cc，以利尿酸排泄(心臟衰竭的患者不適用此項)。
- (五)避免暴飲暴食及飲酒過量。
 1. 高量的脂肪抑制尿酸的排泄，並促使患者之症狀發作，故烹調時用油要適量，並儘量選用植物油，油炸食品應予禁食。對含有高嘌呤的食物如內臟，海鮮類(海參、海蜇皮除外)，宜減少攝取。
 2. 甜點及含糖飲料應絕對禁食，因其在體內代謝產生乳酸，會影響尿酸的排泄，並促使痛風的發作。

3. 降尿酸藥物須長期服用，治療的目標建議尿酸值控制在 <6.0 mg/dL，並按時就醫追蹤，即可控制痛風發作。
4. 急性痛風發作時，可短期服用秋水仙鹼及止痛消炎藥，關節炎痊癒時即可停止，不宜長期服用止痛消炎藥。
5. 已形成痛風石的關節，應注意該部位皮膚的清潔及避免受傷。

(六)食物按其普林含量可分為下表：

食物類別	高普林食物 150-1000 毫/100 公克食物	中普林食物 25-150 毫克/100 公克食物	低普林食物 0-25 毫克/100 公克食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬皮、豬肉(瘦肉)、牛肉、羊肉、兔肉	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血
魚類及其製品	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、扁魚干、烏魚皮、白帶魚板	旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚刺、鯊魚皮	海參、海哲皮
五穀根莖類			糙米、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、樹薯粉、藕粉

食物類別	高普林食物 150-1000 毫/100 公 克食物	中普林食物 25-150 毫克/100 公克食物	低普林食物 0-25 毫克/100 公克食物
豆類及其 製品	黃豆、發芽豆類	豆腐、豆干、豆 漿、味噌、綠豆、 紅豆、花豆、黑 豆	
蔬菜類		青江菜、茼蒿 菜、四季豆、黃 帝豆、豇豆、豌豆 、洋菇、鮑魚 菇、海藻、海帶、 筍干、金針、銀 耳、蒜、九層塔	山東白菜、捲心白、菠菜、 空心菜、芥菜、莪仔菜、莧 菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、 雪裡紅、花椰菜、菜花、葫 蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、 絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、 胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄、 木耳、豆芽菜、榨菜、芫荽、 蘿蔔干、鹽酸菜、蔥、薑、 蒜頭、辣椒
水果類			橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、 葡萄、蘋果、梨子、楊桃、 芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、 蕃石榴、桃子、李子、西瓜、 哈密瓜、香蕉、紅棗、黑棗
油脂類		花生、腰果	各種植物油、動物油、瓜子
其它	肉汁、濃肉湯(汁)、 牛肉汁、雞清、酵母 粉	粟子、蓮子、醋 蛋白、枸杞	葡萄乾、龍眼乾、蕃茄醬、 醬油、糖果、冬瓜醬、蜂蜜、 果凍

資料來源:衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(2020)

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