

痛風日常保健及預防

文/護理部 李靜怡、林佳俐 護理師

現代人生活不規律，常飲食無度、暴飲暴食、酗酒 等，所以罹患痛風的人口逐年增加，且痛風發病的年齡層也有逐漸下降的趨勢。罹患痛風不但發病時劇痛難耐，還有其他合併症發生的危險性，應加強改變生活型態 及飲食控制，以預防痛風的發生。

何謂痛風

痛風的發生是因體內的普林（ purine ）代謝異常，導致高尿酸血症，造成尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，使關節腫脹和變形。

臨床徵狀分為四個階段：

- **無症狀的高尿酸血症：** 尿酸值偏高，但無任何症狀，此時應就醫檢查，並進行飲食控制。
- **急性痛風性關節炎：** 通常發作是突然的且在夜間發生，常見在單一關節處，關節會有紅、腫、熱、痛的感覺，甚至會 痛到寸步難行，且一般大部分發作幾乎都在腳的大拇趾關節。
- **痛風間歇期：** 在第一次急性痛風發作而腫痛逐漸消失後，病患常掉以輕心未再接受治療，因而發作次數越來越多，且 越嚴重，最後產生痛風石而進入慢性痛風石關節炎時期。
- **慢性痛風石關節炎：** 此階段，最常見的就是乳白色或米黃色的痛風石出現在關節腔或關節周圍，造成關節破壞變形， 甚至需要開刀矯正，且痛風的尿酸鹽結晶可沉積在身體的各部位，過多的尿酸結晶常沉積到腎實質，造成腎功能損傷或引起腎結石。

飲食與日常保健

痛風病人在飲食上應以不暴飲暴食為原則，要重視的是「量」的控制，而非「種類」的挑選。

• 急性發作期

一般正常飲食中約含有普林 600 ~ 1000mg ，而痛風的低普林飲食需限制在 100 ~ 150mg ，故 此階段應儘量減少攝取中普林的食品，應選擇低普林含量的食物（如表一），蛋白質最好完全由蛋類、牛奶或乳製品供應。不過，即使是低普林含量的食物，也應當 適量，因為蛋白質太多時，會使體內合成的普林增加。

類別	低普林	中普林	高普林
每 100 公克的含量	0 ~ 25 毫克普林	25 ~ 150 毫克普林	150 ~ 1000 毫克普林
奶、蛋、豆、魚、肉類	<ul style="list-style-type: none">• 各種奶類及奶製品。• 各種蛋類。• 豬血。• 海參、海蜇皮。	<ul style="list-style-type: none">• 綠豆、紅豆、花生等。• 豆腐、豆漿、味噌等。• 雞肉、豬肉（瘦）、牛肉等。	<ul style="list-style-type: none">• 黃豆、發芽豆類。• 雞肝、雞腸、豬肝等。• 虱目魚、吳郭魚、白帶魚、魷

		<ul style="list-style-type: none"> 雞心、雞肫、豬肚等。 黑鯧魚、草魚、秋刀魚等。 烏賊、蝦、螃蟹魚丸等。 	<ul style="list-style-type: none"> 仔魚、沙丁魚等。 草蝦、蛤蜊、干貝等。 小魚干、扁魚干。
五穀根莖類	<ul style="list-style-type: none"> 米、麥、米粉、麵線、麥片等。 玉米、馬鈴薯、甘薯、芋頭等。 		
油脂類	植物油及動物油。		
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> 白菜、菠菜、芥蘭菜、高麗菜等。 苦瓜、小黃瓜、絲瓜、茄子等。 胡蘿蔔、青椒、洋蔥、蕃茄等。 	<ul style="list-style-type: none"> 青江菜、筒蒿菜、九層塔等。 四季豆、皇帝豆、紅豆等。 海帶、筍干、金針等。 	<ul style="list-style-type: none"> 豆苗、黃豆芽、蘆筍。 紫菜、香菇。
水果類	各種水果。		
其他	瓜子、葡萄干、糖果、果凍等。	花生、腰果、蓮子、枸杞等。	濃肉湯（汁）、雞精、酵母粉等。

• 非急性發作期

單純尿酸過高，沒有認何臨床症狀者，此時應避免攝取普林含量高的食物，宜多吃低普林食物。

• 減少脂肪的攝取

由於高脂肪的飲食會抑制尿酸排泄，增加痛風發作的危險，所以痛風患者平時應少攝取油炸及油脂含量高的食物，烹調時應多用蒸、煮、滷、涼拌的烹調方式，以減少油脂的用量。

• 每天攝取 2000~3000c.c. 水份

若有尿酸過高的情形應多攝取水份，因足夠的水份有利於尿酸的排除及稀釋尿液、防止結石，以避免對腎臟的損害。除罹患心臟病及腎功能不全之患者，尿酸過高者應每天攝取 2000~3000c.c. 水份，且採少量多次飲用。

• 避免飲酒

啤酒等釀造酒 會使血中尿酸含量增加，因酒在發酵過程中摻雜了酵母，經代謝後會產生尿酸，另一方面酒精還會使體內乳酸增加，抑制尿酸的排泄，導致血中尿酸含量增加，導致 痛風的發作。

• 按時服藥的重要性

在急性期過後，因疼痛明顯減輕，常會掉以輕心忘記服藥，並又恢復之前的飲食習慣，而導致反覆發作且逐漸進展到慢性痛風關節炎，甚至影響到腎臟功能。

罹患痛風的病人並非都要服藥一輩子，有時只要調整生活作息、飲食習慣、維持理想體重、按時服用藥物一段時間，定可將痛風控制住。之後依照醫師的指示漸漸將 藥物減量即可。

• 維持理想體重

體重過重的人尿酸容易高，易 誘發痛風的產生，故維持理想的體重對痛風病患來說是很重要的，而 理想體重的公式為「體重（公斤）= 22x 身高（平方公尺）」，其理想體重 $\pm 10\%$ 為理想體重範圍，若為肥胖者應先考慮減重，但 減重不可過速，每月應以減少 1~2 公斤為宜，因快速減重會使身體的肌肉組織快速分解，細胞中所含的普林大量釋出，反而可能引起痛風的急性發作，故 在 急性發病期則不可進行減重計畫。

• 規律、適度運動

不要忽然做大量或劇烈的運動，因會使肌肉細胞加速分解，讓尿酸量突然增加，且劇烈的運動會產生大量的汗水，使的尿量減少，影響尿酸的排出，所以應每天規 律、適度運動，一方面可維持理想的體重，另一方面還可以促進血液循環，以預防痛風的發作，但運動之後要記得補充水分。

穴位按摩保健

利用穴位按摩刺激穴位，以達到止痛、調理血氣、增加免疫力、間接消炎等作用，依所循的經絡原理，來進行穴位按摩，介紹以下幾個對痛風疼痛及在日常保健上有 幫助的穴位：

- 三陰交穴： 是足太陰脾經穴，位於內踝尖上約四橫指，靠脛骨後緣處。
- 太衝穴： 是足厥陰肝經穴，位於第一、二蹠趾關節的後方。
- 太白穴： 是足太陰脾經穴，位於拇趾內側，第一蹠骨小頭後下方。
- 公孫穴： 是足太陰脾經穴，位於在足大趾內側後方，有個最突起的關節，叫第一跖趾關節；本穴在第一蹠趾關節後約 一寸處。

