

生活環境富足、物質需求改善，無論是工作或休閒上的需要，有交際應酬就難免暴飲暴食、飲酒作樂，長年累月就容易讓疾病上身。阿貴今天早上無精打采，一擺一擺地走進營養諮詢門診，有些沮喪地說：「剛才看過蘇醫師，醫師告訴我尿酸過高已經有痛風需要飲食控制，唉！原來是痛風在搞鬼！昨天夜裡我的腳又腫又痛，讓我痛不欲生，營養師請告訴我，從現在開始那些食物不能吃好嗎？」在醫院以上的情況是常見的。其實很多高尿酸患者並不自覺，直到有一天夜裡忽然一陣陣劇痛從四肢小關節而來(最常見是腳趾)，才意識到病情的嚴重，通常疼痛的感覺來去如風，因此被稱之為「痛風」；為什麼會痛風呢？那些人容易罹患？痛風了怎麼辦？飲食配合是否可以預防急性發作？然而平日高尿酸血症患者應該遵循那些飲食原則？一連串的問題相信您急於獲得解答。

一、為什麼會高尿酸血症？高尿酸血症是因為代謝異常引起，90%是因為先天體質造成尿酸排出量減少，一部份是尿酸產生過多的結果，正常情形下，男性尿酸值應不超過 7.0 毫克 /100 毫升，女性尿酸值應不超過 6.0 毫克/100 毫升，當血液中尿酸值偏高即會形成細小結晶聚積在關節而引起紅、腫、熱、痛等發炎現象稱為痛風。

二、那些人容易罹患痛風與高尿酸血症？通常痛風好發中年男性、肥胖者、酗酒的人居多，長期高尿酸血症易引起痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石之外，許多疾病例如肥胖症、高血壓、糖尿病、高血脂、冠心病與高尿酸血症有關。因此，站在預防疾病的觀點，應該有效控制痛風，除了因飲食不當、暴飲暴食、喝酒之外，通常在有壓力時，例如外傷手術、出血、感染、癌症化學治療、藥物或饑餓時，較易誘發急性發作，患者請特別留意以上狀況發生。

三、需要飲食控制嗎？當然！您知道痛風是因為代謝異常引起的，所以過多的普林攝取會加重病情，雖然體內普林 80%由身體自然形成，其餘部份來自飲食的普林，因此飲食的適當限制是必須的，重點在於如何均衡飲食，攝取適當魚、肉、蛋、奶，以及避免高普林食物。同時斟酌個別差異性，必要時請營養師針對您的需要進行營養計劃。

四、痛風的飲食高招 第一招：均衡飲食及適當魚肉蛋奶攝取 第二招：避免高普林食物 (附件：普林藏在那裡?) 第三招：避免高普林食物 (附件：普林藏在那裡?) 第四招：避免高湯、肉汁、雞精 第五招：多喝水 第六招：維持合理體重，減重不宜過快 第七招：減少應酬，避免喝酒 第八招：適當運動

五、急性期發作 ---飲食須注意的地方 嚴重痛風病患急性發作時，往往會痛得不良於行、生活趨近崩潰，由於身體不適常會造成食慾不佳，盡量避開高普林食物，此時可補充麥片牛奶、蛋花鹹粥、馬鈴薯泥、地瓜粥甚至果汁、蜂蜜等含糖飲料，以免因饑餓而身體組織快速分解誘發痛風發生。