



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
痛風衛教

痛風是一種因為身體無法正常代謝普林，導致高濃度尿酸長期累積所引發的慢性疾病，屬於關節炎的一種，又稱作「代謝性關節炎」。痛風急性發作時，關節會紅腫和發熱，產生強烈疼痛，導致無法正常行走或睡眠；若為慢性痛風，關節處則會形成「痛風石」，導致腫脹和變形。急性痛風經常在半夜突然發作，常見首次發作的部位在腳掌大拇指第一個關節處。

一、急性痛風期飲食

須限制高普林食物的攝取量，例如甲殼海鮮類、肉臟類或濃肉汁，並且停止飲用任何酒精類飲料。

二、非急性痛風發病期

- (一) 避免食用高普林食物，及減少食用豆類食物、香菇、筍、海鮮。
- (二) 維持體重在標準範圍內。
- (三) 多喝水，每天約 50ml/kg 水分，以幫助尿酸代泄及預防腎結石。
- (四) 避免喝酒而影響尿酸的排泄，促使痛風發作。
- (五) 避免油煎、油炸食物，高脂肪及含果糖飲料會抑制尿酸排泄，促使痛風發作。
- (六) 避免食用過多蛋白質，每日每公斤體重攝取 1 公克蛋白質為佳。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07)8036783 轉 3200 或 3201
“小港醫院內科門診關心您”