



痛風病人之護理指導

11209 審閱

- 一、痛風發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹變形。
- 二、應減少攝取含普林高的動物性內臟及食物，如：肝、心、腸、脾、黃豆、發芽豆類、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇等；某些魚類也應少吃，如：白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、鯊魚、海鰻、草蝦、蛤蠣、牡蠣、干貝、小魚干、扁魚干、沙丁魚、小管、白帶魚等。
- 三、肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精、火鍋湯底也應避免；喜慶宴客應盡量少參加。
- 四、痛風急性期，可藉由牛奶、蛋來補充蛋白質。
- 五、油脂會抑制尿酸的排泄，所以烹調時，油量要適當且盡量用植物油。
- 六、不可喝酒，因酒代謝後產生尿酸，會影響尿酸排泄而促使痛風發作。
- 七、若過度肥胖，應控制體重及減重，平均每月減重 1 公斤為宜，不宜減重過快。
- 八、急性期應臥床休息，可減輕疼痛；冰敷可減輕發炎的程度。
- 九、若患者不需限制水份的情況下，鼓勵患者多喝開水，每日至少 2000 cc 以上。
- 十、若關節處已產生痛風石，則應保護皮膚避免受傷害，例如：不要穿過緊的鞋子，避免碰撞到關節。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您