

# 痛風

## 何謂高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。尿酸值男性在7毫克以上，女性在6毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

## 可能造成高尿酸血症的原因

1. 攝取過多高普林的食物。
2. 尿酸的合成增加。
3. 腎臟、腸道排除尿酸受阻。

長期高尿酸血症可能引起痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

## 何謂痛風

痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，導致關節反覆的發炎，引起腫痛的病症。

典型的痛風病患在臨床上的發展：

1. 早期無症狀性高血尿酸症
2. 急性發作
3. 反覆發作
4. 痛風石形成、關節變形、腎病變。

## 誘發急性痛風的因素

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

## 痛風的飲食原則

1. 急性發作期
  - a. 避免食用內臟類、魚肉類、胚芽及乾豆類，普林含量高的食物。
  - b. 選擇普林含量低的食物。非急性發作期仍應禁食普林含量高的食物；中普林食物也應當酌量選擇。
2. 避免過多的蛋白質，因痛風患者自飲食中分解核蛋白產生尿酸的比率高於正常人，且不易將尿酸排出體外。
3. 高量的脂肪會抑制尿酸排泄，故烹調用油要適量，且忌油炸食物。
4. 多喝水，每日至少喝2000毫升以上，可幫助尿酸排泄。
5. 酒類會影響尿酸排泄，應避免飲酒。

每100公克食物中普林的含量表

食物類別	高普林 100~1000mg/100g食物	中普林 9~100mg/100g食物	低普林 0~9mg/100g食物
奶類及其製品			各種乳類及乳製品
肉、蛋類	鵝肉、豬、牛肝、豬腦、腎、牛心、豬舌、牛、牛肩胛肉、牛腿肉、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸、羊胰臟	鴨肉、牛肉、羊肉(大部分的肉類,除高普林含量所列之食物)	雞蛋、鴨蛋、皮蛋
魚類及其製品	沙丁魚、鯖魚、竹筴魚、柴魚、鰹魚、鮪魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、小魚乾、蚌類、魚卵、蟹、文蛤、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、花枝、花枝、龍蝦、草蝦、章魚、乾魷魚、	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、魚、貝殼類(大部分的魚類,除高普林含量所列之食物)	鹹鮭魚卵
五穀根莖類			糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉。小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高樑、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。
豆類及其製品	納豆	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶莢毛豆	
蔬菜類	乾香菇	蘆筍、乾豆類、扁豆、磨菇、豌豆、菠菜、白花菜、花椰菜、金針菇、木耳	大部份蔬菜(除普林含量所列之食物)
水果類			各式水果
油脂類			各種植物油、動物油、核果類
其他	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉	乾昆布、花生、醬油	

