



## 痛風與高尿酸血症須知

### 一、痛風與高尿酸血症是甚麼？

1. 痛風是身體尿酸產生過多或是尿酸排泄不良導致有過多的尿酸鹽沉積於血液和關節腔內，造成關節腫脹和變形。
2. 痛風發作的部位常在腳大拇指第一關節處突然發生嚴重的紅腫熱痛，有時也發生在腳踝、膝關節、手關節等，發作可在數天到數週後改善。
3. 高尿酸血症和痛風的高危險群包含家族曾有罹患中風、尿酸腎結石、高尿酸血症者，肥胖、營養失調者、腎功能不正常者、酗酒者、使用利尿劑者和中老年人。
4. 食物中所含的蛋白質經消化分解後會產生普林，普林經肝臟代謝會形成尿酸，痛風及高尿酸血症也被證實與心血管疾病、慢性腎病、腎結石、糖尿病、代謝症候群等有關，因此要採低普林飲食以減少血液中尿酸含量。

### 二、降尿酸治療的時機

1. 無症狀的高尿酸血症者應先作飲食控制和減重。
2. 當您首次痛風發作且出現明顯的腎功能異常或血中尿酸大於 9 mg/dL 或出現尿路結石，建議開始降尿酸治療，治療的目標為血中尿酸要小於 6.0 mg/dL。
3. 無症狀的高尿酸血症者，不建議降尿酸治療。

### 三、如何調整生活型態？

1. 維持理想體重( $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ )，減重建議每個月不超過一公斤。
2. 飲食應低普林和低果糖攝取，建議減少酒精攝取尤其是啤酒。
3. 適量增加身體活動和維持適當的水分補充。

### 四、低普林飲食是甚麼？

1. 急性發作時，要避免高普林食物(含量 100-1000 毫克普林/100 公克)。
2. 非急性期在不影響正常營養攝取原則下可自由選用低普林含量(0-9 毫克普林/10 公克)以及酌量食用中普林含量(9-100 毫克普林/100 公克)的食物。
3. 避免高油脂和高油炸食物，因高量油脂會阻礙尿酸排泄造成痛風發作。
4. 避免飲酒及含果糖飲料，因體內代謝產生乳酸堆積會影響尿酸排泄促使痛風發作。
5. 避免大量攝取曬乾香菇和紫菜。

## ► 普林含量表 - 普林含量(毫克/100公克食物)

魚類	毫克	海鮮類	毫克	內臟類	毫克	肉類	毫克
小魚干	1538.9	蚌蛤	436.3	鴨肝	301.5	雞腿肉	140.3
白帶魚	391.6	干貝	390.0	雞肝	293.5	雞胸肉	137.4
扁魚干	366.7	蛤蜊	316.0	豬脾	270.6	豬瘦肉	122.5
皮刀魚	355.4	牡蠣	239.0	豬小腸	262.2	羊肉	111.5
吻仔魚	294.2	小管	226.2	豬肝	229.1	兔肉	107.5
加納魚	247.3	草蝦	162.2	牛肝	169.5	牛肉	83.7
白鯧魚	238.1	蝦	137.7	雞腸	162.6		
四破魚	217.5	蜆子	114.0	鴨心	146.9		
鱧魚	202.4	鮑魚	112.4	豬肺	138.7		
吳郭魚	199.4	魚翅	110.6	雞肫	138.4		
烏魚	183.2	烏賊	89.9	鴨肫	137.4		
虱目魚	180.0	螃蟹	81.6	豬腎	132.6		
鯊魚	166.8	魚丸	63.2	豬肚	132.4		
海鰻	159.5	海蜇皮	9.3	豬心	127.3		
黑鯧魚	140.6	海參	4.2	雞心	125.0		
紅魷	140.3			鴨腸	121.0		
草魚	140.2			牛肚	79.8		
鯉魚	137.1			豬大腸	69.8		
秋刀魚	134.9			豬腦	65.3		
鰻魚	113.1			豬皮	29.8		
旗魚	109.8			豬血	11.8		

蛋類	毫克	豆類	毫克	五穀類	毫克	蔬果類	毫克
皮蛋黃	6.6	黃豆	166.5	麥片	24.4	蓮子	40.9
雞蛋白	3.7	黑豆	137.4	糙米	22.4	栗子	34.6
鴨蛋白	3.4	綠豆	75.1	麵線	19.8	芋頭	10.1
鴨蛋黃	3.2	豆干	66.5	白米	18.4	馬鈴薯	3.6
雞蛋黃	2.6	花豆	57.0	糯米	17.7	芋薺	2.6
皮蛋白	2.0	紅豆	53.2	麵粉	17.1	甘薯	2.6
		冬粉	7.8	小麥	12.1		