

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	免疫風濕科	編號：7750007
主 題	痛風及飲食	2012.10.23 訂定
製作單位	63 病房	2024.07.29 五修

一、定義

因體內普林代謝異常或腎臟排出尿酸功能異常，導致血中尿酸高，尿酸鈉鹽沉積在關節內，造成關節腫脹和變形的關節病變。

二、臨床症狀：

發作的關節會出現紅、腫、熱、痛，通常發生於單一關節，常見發生部位手肘、手腕、手指關節、膝蓋、腳背、腳踝、足跟及大腳趾。

三、藥物治療

- (一) 口服秋水仙素
- (二) 口服非類固醇抗發炎止痛劑
- (三) 關節腔內皮質類固醇注射
- (四) 全身性皮質類固醇治療

四、痛風的飲食原則

- (一) 減少食用富含普林食物，如內臟類、部份水產類及肉汁、肉湯等（見表一）。
- (二) 避免攝取過多蛋白質，因攝取過多時，體內合成普林的量會增加。
- (三) 高量油脂會抑制尿酸排泄，促使痛風發作，所以煮食時宜採植物油，烹調時用油要適量，少吃油炸食物，避免經常外食。
- (四) 多喝水，以幫助尿酸排泄，每日至少需喝 2000cc 以上的水。
- (五) 禁止飲用酒類，特別是啤酒與烈性白酒，酒精在體內代謝所產生的乳酸會影響尿酸排泄，並促使痛風發作。
- (六) 限制高果糖糖漿的攝入量，避免攝取含果糖之食物及飲料。

食物建議表(表一)

食物類別	低普林組(平日可吃) 0-25 毫克普林/100 公克	中普林組 (急性發作期不可吃) 25-150 毫克普林/100 公克	高普林組(少吃) 150-1000 毫克普林/100 公克
奶類及其製品	各種乳類及乳製品		
肉 蛋 類	• 雞蛋、鴨蛋、皮蛋	• 雞胸肉、雞腿肉。 • 雞心、雞肫、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮。 • 豬肉(瘦)、牛肉、羊肉、兔肉。	• 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。

食物建議表(表一)續

食物類別	低普林組(平日可吃) 0-25 毫克普林/100 公克	中普林組 (急性發作期不可吃) 25-150 毫克普林/100 公克	高普林組(少吃) 150-1000 毫克普林/100 公克
魚類及其製品	• 海參、海哲皮	• 旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鯇、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚。 • 烏賊。 • 蝦、螃蟹、蜆仔、魚丸。 • 鮑魚、魚翅、鯊魚皮。	• 馬加魚、白鯧魚、鰱魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、勿仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚。 • 小管。 • 草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝。 • 小魚干、扁魚干。 • 烏皮魚、白帶魚皮。
豆類及其製品		• 豆腐、豆干、豆漿、味噌。 • 綠豆、紅豆、花豆、黑豆。	• 黃豆、發芽豆類。
五穀根莖類	• 糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。		
油脂類	• 各種植物油、動物油、瓜子。	• 花生、腰果。	
水果類	• 橘子、柳丁、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、梨子、楊桃、芒果、木瓜、枇杷、鳳梨、蕃石榴、桃子、李子、西瓜、哈蜜瓜、香蕉、紅棗、黑棗。		

食物建議表(表一)

食物類別	低普林組(平日可吃) 0-25 毫克普林/100 公克	中普林組 (急性發作期不可吃) 25-150 毫克普林/100 公克	高普林組(少吃) 150-1000 毫克普林/100 公克
蔬 菜 類	<ul style="list-style-type: none"> • 山東白菜、捲心白菜、菠菜、空心菜、芥菜、萐苣菜、莧菜、芥藍菜、高麗菜、芹菜、雪裡紅、花椰菜、韭菜、韭黃、韭菜花、葫蘆瓜、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、青椒、胡蘿蔔、蘿蔔、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜、榨菜、芫荽、蘿蔔干、鹹酸菜、蔥、薑、蒜頭、辣椒。 	<ul style="list-style-type: none"> • 青江菜、茼蒿菜。 • 四季豆、皇帝豆、豇豆、碗豆。 • 洋菇、鮑魚菇。 • 海藻、海帶。 • 筍干、金針、銀耳、蒜、九層塔。 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆苗、黃豆芽。 • 蘆筍。 • 紫菜。 • 香菇。
其 他	<ul style="list-style-type: none"> • 葡萄干、龍眼干。 • 蕃茄醬、醬油。 • 糖果、冬瓜糖。 • 蜂蜜、果凍。 	<ul style="list-style-type: none"> • 栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白。 • 枸杞。 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉汁、濃肉湯(汁)、牛肉汁、雞精。 • 酵母粉、健素糖。

五、日常照護注意事項：

(一)保護關節，減輕關節疼痛不適：

1. 在急性期，多臥床休息，但應避免固定不動，以避免關節僵硬。
2. 每天應有適當關節活動，以維持正常的關節活動度。
3. 若疼痛厲害，可依醫囑給予止痛劑使用。
4. 可冰敷疼痛關節，有助於減輕炎症反應及疼痛。

(二)維持皮膚完整性：

1. 已形成痛風石的關節，要注意保護該部位皮膚，避免受傷。
2. 檢查皮膚是否出現紅疹、水腫、感染之徵象。

(三)對於超重/肥胖的痛風患者，建議減重，但不可快速減重，建議每個月減重以不超過一公斤為原則。

參考資料：

陳得源、李奕德、林世昌、林孝義、林興中、陳世明、陳峙仰、陳俊宏、郭昶甫、郭美娟、許百豐、劉明輝、蔡文展、謝祖怡、謝松洲(2016)・台灣痛風與高尿酸血症 2016 診治指引・*Formosan Journal of Rheumatology* , 30(2), 1-44。

沈明忠(2022)・痛風的診斷和治療飲食控制・台北市醫師公會會刊, 66(10), 54-60。

徐翊庭、李文騰、許敬暉、林孝義(2022)・痛風及高尿酸血症最新各國指引比較・內科學誌，33(5)，365-377。https://doi.org/10.6314/JIMT.202210_33(5).05
高雄榮民總醫院營養室(2021，3月)・病膳業務。

<https://wwwfs.vghks.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9WZ2hrc1VwbG9hZEZpbGVzLzM0OS9yZWxmaWxILzExNjg1LzIxMDQvZDEwMTg2M2YtNjYxOS00YTY2LWFhY2UtYWU2OGM5OTNiNDZhLnBkZg%3d%3d&n=5L2O5pmu5p6X6aOy6aOfLnBkZg%3d%3d&icon=.pdf>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！