

痛風衛教資料



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人

目 錄

壹、前言.....	1
貳、誘發因素.....	1
參、病程及注意事項	1
肆、治療方式.....	3
伍、居家護理	5
陸、建議看診科別	6
柒、諮詢服務電話	6

壹、前言

國人對高熱量食物攝取逐年增加，導致罹患痛風的病人越來越多，且有年輕化趨勢。根據統計大約有四分之一病人，在 30 歲前即有關節疼痛經驗。因此，及早介入預防措施，減少痛風併發症發生是十分重要。

痛風是血中尿酸過高所引起慢性、代謝性疾病。但尿酸過高的人，並不一定會得到痛風。約有 10%到 20%尿酸過高的人，最後會成為痛風病人，其餘則屬無症狀的高尿酸血症，兩者的治療方式完全不一樣。

尿酸過高是痛風發作的一個警訊。一般而言，尿酸過高的人容易合併有肥胖、高血壓、高血脂症、糖尿病、慢性腎病變、缺血性心臟病等慢性疾病，針對痛風治療除了藥物外，病人及家屬對痛風的認識、良好飲食控制、日常自我照顧能力等，對痛風病人而言是非常重要的。

貳、誘發因素

- 一、過度攝取高普林食材：如海鮮類、內臟類、濃縮肉汁、豆類等常常都含有較高的普林，若尿酸過高者又過量食用上述食材，就容易誘發急性痛風問題。
- 二、經常暴飲暴食：暴飲暴食者容易吃進過多的核酸，經代謝、分解、合成後就會產生過多普林，最終會形成尿酸沉積體內，故容易誘發急性痛風。
- 三、飲酒：酒精代謝後會產生乳酸，乳酸與尿酸皆需要經過腎臟代謝後才能排出體外。因此，若飲酒過量，身體大量產生乳酸，會造成尿酸排泄受阻而誘發急性痛風。
- 四、放射線治療：人體中有約 2/3 的普林是從體內細胞代謝出來的。接受放射線治療者經常會因為食慾不振、飲食攝取量不足而加速體內組織分解，使血液中的尿酸過高而引起急性痛風。
- 五、其他：如急速瘦身、外傷、手術等亦可能造成體內細胞快速分解產生尿酸，而誘發急性痛風。

參、病程及注意事項

痛風的病程一般會經過下列四個階段，各階段之狀況及注意事項如下：

一、無症狀高尿酸血症

通常是在一般的例行性抽血檢驗時，發現尿酸值偏高，但無關節炎症狀。此階段應注意下列事項：

- (一) 發現高尿酸血症時，需再進一步追蹤檢查有無其他疾病，如：高血壓、高血糖、心臟病、腫瘤、腎功能不全或血液疾病，以提早治療這些問題。
- (二) 避免服用誘發高尿酸血症的藥物，如：利尿劑、阿斯匹靈或抗結核藥物等，如果病情需要使用，請和醫師討論。

二、急性痛風性關節炎

易見到四肢關節發生急性的紅、腫、熱、痛情形，尤其是末梢遠端的關節，例如腳大姆趾、足背、腳踝及膝蓋，令病人痛到行動困難或甚至無法行走。此階

段應注意下列事項：

- (一) 按時服藥以抑制炎症反應及改善疼痛，不可自行調整降尿酸藥物的使用。
- (二) 如無心臟衰竭、腎臟衰竭、肺積水等其他需限制水分攝取者，每天至少飲水 2000cc，幫助尿酸的排泄及預防尿路結石。
- (三) 急性發作時，必須限制高普林食物的攝取，如：甲殼類海產、內臟類或濃肉汁等食物應儘量避免，酒精飲料應完全禁止。
- (四) 發炎的關節處局部紅、腫、熱、痛，冰敷可消除關節腫脹和疼痛，宜多休息，減少活動量，睡覺時可利用護架支托及抬高患部，預防壓迫到疼痛之關節，並保持舒適的姿勢。
- (五) 改變姿勢時動作要緩和，避免碰撞。
- (六) 下床時須注意安全，必要時可用拐杖或助行器或輪椅等輔具支撐。
- (七) 無法活動時，日常用品如茶杯、開水或護師呼叫鈴等，儘量放置在床邊，以方便取用。
- (八) 不可迷信偏方，應迅速尋求專科醫師治療。

三、發作間歇期

在第一次急性痛風發作，腫脹慢慢消失後，疾病就會進入所謂的「間歇期」。

因為不久後可能又會再次急性發作，此階段應注意下列事項：

- (一) 每天至少飲水 2000cc，促進尿酸排泄，晚上至少如廁一次。
- (二) 維持理想體重，因肥胖會造成尿酸升高。
- (三) 避免誘發痛風發作因素，如：飲食不正常、飢餓、喝酒、壓力、寒冷、受傷或急遽減重等。
- (四) 病人一旦接受正確治療，在飲食上並不須完全禁止普林類食物的攝取，只要採取均衡飲食，勿暴飲暴食即可。如有疑問應請教醫師，勿輕信偏方。
- (五) 定期回醫院追蹤治療，使用藥物時，如有任何疑問或不適反應，需告知醫師，做為醫師調整藥物參考。
- (六) 痛風病人因尿液偏酸，易有尿路結石現象，如出現血尿或一側腰部劇烈疼痛時，應儘速就醫。
- (七) 應適度的運動，避免肌肉萎縮或關節僵硬；劇烈運動前後，務必多喝開水。
- (八) 放鬆心情與舒緩壓力，有助於病情控制。

四、慢性痛風關節炎

病人反覆發生痛風後，若無規則且有效的藥物治療，會慢慢進行到這個階段，此時尿酸會在身體多處關節處形成痛風石，而且不斷堆積。此時期依傷口不同的情況，應注意事項分別如下：

- (一) 無傷口處理
 1. 痛風石形成處的皮膚易因衣物或其他刺激而引起發炎，因此，病人的衣物應選擇柔軟、吸汗材質棉質為佳；穿著柔軟合適的鞋子，以保護患部，避免磨破皮造成感染。
 2. 保持皮膚清潔及完整，避免受傷，每天檢查患部有無傷口，回診時可告知醫

師患部情況。

3. 切勿任意切開痛風石(如圖一)，因其傷口難以癒合，且易受感染。



圖一 痛風石

4. 遭受破壞變形的關節，可能會造成病人日常生活上的不便，故可利用關節復健運動維持關節之活動度，需要時可利用固定物或活動夾板等輔助支撐關節。

(二) 傷口處理

痛風石破裂造成的傷口，容易可能遭受細菌感染（最常見為金黃色葡萄球菌感染），萬一併發壞死性筋膜炎而導致敗血症，嚴重可能會致命。因此應注意下列事項：

1. 一旦有傷口產生，切勿自行敷成藥或中藥粉，必須立即就醫，以免傷口二度感染。
2. 傷口若有痛風石液體流出，換藥時應儘量清除，觀察傷口有無分泌物或惡臭，看診時告知醫師傷口情形。
3. 傷口換藥前後須洗手，且換藥後，須使用消毒無菌紗布覆蓋，保持紗布乾燥及乾淨重要性，有滲濕應立即更換。
4. 如傷口有感染，醫師通常會給予抗生素治療，而治療時間之長短，須遵照醫師指示，不可自行停藥。傷口因感染惡化時，應依照醫師指示進一步接受清創手術。
5. 因傷口需長時間的照顧，故需病人及家屬耐心配合，依照醫師指示換藥，以縮短病人的病程。

肆、治療方式

痛風是一種慢性疾病，長期且耐心的服藥是成功治療的不二法門。除了藥物，仍需以控制食物為輔，體內的尿酸主要是由細胞新陳代謝而來，只有 1/3~1/6 來自於食物。以下針對痛風的治療、藥物及飲食如何控制，一一介紹。

一、常見的治療藥物

藥物	作用	副作用	注意事項
秋水仙素 (Colchicine)	抑制發炎反應	噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉	使用降尿酸藥物的前幾週，需依照醫師指示使用
非類固醇抗發炎藥物 (NSAIDs)	為鎮痛解熱劑，可迅速緩解發	以腸胃道症狀為多，如：胃痛、胃	急性關節炎發作時短期使用，不痛時可停止使

	熱、腫脹及壓痛等炎症症狀	灼熱感、胃出血或解黑便等	用。如有肝腎機能不佳者，應主動告知醫師，以便適當的調整藥物劑量。
降低尿酸的藥物，如：Allopurinol、Benzbromarone、Febuxostat、Sulfinpyrazone	抑制尿酸形成，促進尿酸由腎臟排泄及減少腎臟再吸收，以降低尿酸值	過敏、皮膚疹、食慾減低、肝功能異常或目眩	極少數病人對降尿酸藥物產生嚴重過敏現象，若使用藥物後皮膚出現皮疹等不適症狀，應儘速就醫。

依照專科醫師之指示服藥，則上述副作用發生之機會極少。因此，如果對於治療或用藥有疑問，應該儘速回門診和醫師討論，切勿自行增減藥量，如不經醫師處方就擅自使用止痛藥物，很容易發生不良的副作用。

二、飲食治療

(一) 飲食控制的一般原則

維持標準的體重，若體重過重應參考標準體重慢慢減重，減重以每月減重一公斤以內為宜，且不宜過度限制飲食。

(二) 食物的選擇

1. 醣類食品：適量食用，避免高糖食品(如：白糖、紅糖、點心、紅薯等)導致肥胖，尤其應避免果糖攝取。
2. 蛋白質攝取方面：避免含高普林的內臟及海產食物(海參及海蜇皮除外，可適量食用)。
3. 禁止喝啤酒，因酒精在體內代謝後成為乳酸，會影響尿酸排泄，而且酒本身會加速尿酸的形成，尤其是啤酒，最容易導致痛風發作。
4. 咖啡、茶、果汁無嚴格限制，可適量飲用。
5. 五穀根莖類皆可食用，蔬菜類除曬乾香菇和紫菜不宜大量使用，其他食物適量。
6. 水果類，適量攝取。
7. 高尿酸血症及痛風病人食物的選擇，如下表：

項目	可吃	宜限量	不可吃
食物類別	低普林含量 0~25 毫克普林/100 公克	中普林含量 25~150 毫克普林/100 公克	高普林含量 150~1000 毫克普林/100 公克
奶類	各種乳類及乳製品	--	--
五穀根莖類	糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉	綠豆、紅豆、花豆、栗子、蓮子、小麥、燕麥、麥片。 (食用量應低於4湯匙相當於兩份主食類)	胚芽

豆類及其他製品	---	豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶夾毛豆	發芽或發酵豆類製品，如：納豆、黃豆
肉類、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋	鴨肉、牛肉、羊肉（大部份肉類，除高普林含量所列之食物）	鵝肉、豬腦、豬腎、豬舌、內臟類、義大利香腸、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗
魚類及其他製品	海參、海蜇皮	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、貝殼類、魚類（大部份的魚類，除高普林含量所列之食物）	沙丁魚、鯷魚、鯖魚、鯡魚、竹筴魚、柴魚、鮪魚、鰹魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、海扇貝、魚卵、蟹、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、乾魷魚、花枝、草蝦、龍蝦
蔬菜類	大部份蔬菜（除中普林所列之食物）	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘑菇、豌豆、菠菜、花椰菜、金針菇、木耳 各式菇類（如洋菇、鮑魚菇）、花椰菜、四季豆、皇帝豆、豇豆、菠菜、青江菜、茼蒿菜、海藻、海帶、筍干、金針、白木耳、九層塔	乾香菇、紫菜
油脂類	各種植物油、動物油、瓜子	花生、腰果、杏仁果	
其他	冰淇淋、蛋糕、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、糖果、冬瓜糖、蜂蜜、果凍、醬油	枸杞、栗子、蓮子	肉汁、濃肉湯(汁)、酵母粉、雞精、健素糖、各種酒類

伍、居家護理

- 一、傷口感染：痛風石病人的皮膚如有傷口，不論傷口大小，都應該儘速就醫，勿自行敷藥包紮。
- 二、急性痛風性關節炎：正確而適當地使用消炎止痛藥，可迅速緩解疼痛。平常可以於家中及工作場所準備消炎止痛藥物，以備不時之需。出國旅遊，也應隨身攜帶。服藥之後若仍腫脹不止，則應儘快就醫。
- 三、血尿可能是結石導致泌尿道受傷、痙攣或阻塞所造成，應儘速就醫。
- 四、藥物過敏或副作用引起皮膚疹、胃腸不適等，可能是體質不合（藥物過敏）或藥物的副作用，可暫時停藥並儘速回診，請醫師診治。
- 五、平時需記錄痛風發作之頻率、部位，及痛風發作服藥後症狀改善之情形，於回診

時將資料提供給醫師做為參考。

陸、建議看診科別：風濕免疫科

柒、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2921

土城醫院 (02) 22630588 轉 2256

林口院區 (03) 3281200 轉 8678

桃園院區 (03) 3196200 轉 2207

嘉義院區 (05) 3621000 轉 3299

高雄院區 (07) 7317123 轉 2656

長庚醫療財團法人 N354 32K 2020 年
<http://www.cgmh.org.tw>

