

## 痛風患者注意事項

1. 急性期應臥床休息，以保護患肢，減輕疼痛。
2. 急性期應避免進食嘌呤含量過高食物，如甲殼類(蝦、蟹)、沙丁魚、內臟類、肉汁、肉湯或火鍋湯底等，會使尿酸升高。蛋白質最好由蛋類、奶類及奶製品低普林食物供給。
3. 關節疼痛時除按時服藥外，亦可依照醫師指示採用冰敷有助減輕炎症反應，以減輕不適。
4. 除心臟衰竭及腎病變病人外，每日至少應攝入 2000C.C. 水分，加速尿酸排出體外，也可避免痛風引起的腎結石。
5. 體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤體重為宜，短時間內過度運動或是減重，容易讓肌肉、脂肪崩解，產生肌酸酐和尿酸，故急性期不宜減重。
6. 高油飲食會抑制尿酸排出，促使痛風症狀復發，故烹調油類應適量，並選用植物油，油炸食物應禁止。
7. 儘量避免飲酒，尤其啤酒，會加速尿酸的形成；咖啡及茶則適量。
8. 對於已形成痛風石的關節，要注意保護該關節部位的皮膚，避免受傷。維持該部位皮膚的清潔，避免刺激，以保持其完整性。
9. 痛風發作時應就醫，避免自己服用各類藥物或偏方或隨意打針。
10. 患者自飲食中分解產生尿酸的比率高於常人，且不易將尿酸排出體外故需避免攝食過多的蛋白質，以每日每公斤理想體重一公克蛋白質為佳。
11. 食慾不佳時，可給予高糖液體，如：蜂蜜、果汁等。以避免熱量供應不足，使體內脂肪加速分解，反而抑制尿酸排泄。如果患者另外有糖尿病等因素，則食用甜食的量就應減少，而改以澱粉類食物取代。