

血液透析病人高尿酸血症

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。當男性每100毫升血液中的尿酸值在7毫克以上，女生在6毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

一、可能造成高尿酸血症的原因：

- 1、取富含普林或導致普林合成增加的食物
- 2、酸的合成增加
- 3、臟排除尿酸不足
- 4、腸道排除尿酸不足

二、預防保健：

- 1、保持適量運動，維持理想體重。
- 2、急性發病期，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋類、奶類、米、麥、甘藷、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。
- 3、非急性發病期，應飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
- 4、烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 5、避免攝食肉湯或肉汁。
- 6、避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作），避免暴飲暴食。

◎ 普林食物分類

<p>高普林食物</p> <p>150~1000 毫克 ／100 公克</p>	<p>(肉類)：雞肝、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝、腦髓。</p> <p>(魚類其製品)：馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、烏魚、仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、干貝、蚶、白帶魚、小魚干、扁魚干。</p> <p>(豆類)：黃豆、發芽豆類。</p> <p>(蔬菜類)：豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇。</p> <p>(其它)：濃肉湯、牛肉汁、雞精、酵母粉。</p>
<p>中普林食物</p> <p>25~150 毫克 ／100 公克</p>	<p>瘦肉、乾豆類、海產類、家禽類、蘆筍、花菜、魚卵、菠菜、菇、麥片。</p>
<p>低普林食物</p> <p>0~25 毫克 ／100 公克</p>	<p>蔬菜、蛋、水果、飲料、五穀、牛乳、乳酪。</p>

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161