



認識痛風



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2021/05 製訂、2023/10 修訂

一、何謂痛風：

痛風又稱「代謝性關節炎」是因體內的普林代謝異常，使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節紅、腫、熱、痛及長期變形。



圖引自 <https://reurl.cc/XmynjE>

二、發生的原因：

- 1.遺傳：有痛風家族病史者。
- 2.飲食：高普林飲食、喝酒過量。
- 3.疾病影響：腎臟病、代謝症候群及糖尿病等
- 4.肥胖：容易出汗而使小便量減少，尿酸結晶便積聚於體內。

三、症狀：

初次發作通常只侵犯單一關節，最常見部位以足部的大趾關節最多，關節會有局部紅、腫、熱、痛，次為踝關節，足背、膝關節，甚至全身各處關節。

四、日常照護：

- 1.發炎處可冰敷(不超過 20 分鐘，每次間隔 5-10 分鐘)，禁止熱敷或按摩，因會引起更劇烈的疼痛。

- 2.依醫囑用藥，急性期使用非類固醇止痛藥、秋水仙素或類固醇。
- 3.由蛋奶類食品攝取蛋白質，勿食用高普林的海鮮與肉類、火鍋高湯、酒類。
- 4.每日多喝水(2000ml-2500ml)。
- 5.維持理想體重，避免患肢負重及發炎部位受壓迫。
- 6.發作時多休息以減少移動時造成的疼痛。
- 7.選擇柔軟寬鬆的衣服，以減少刺激痛風石部位。
- 8.痛風石傷口很難癒合又容易感染，因此只要有傷口，須立刻就醫處理。

五、預防保健：

- 1.避免高普林食物。
- 2.避免暴飲暴食以維持血中尿酸值，有在服用降尿酸藥物者，不宜自行停藥以免痛風發作。
- 3.多攝取水份：每日至少喝 2000 cc 以上的水幫助尿酸排泄及預防泌尿道結石。若有飲水限制者，須諮詢醫師。
- 4.戒酒：啤酒的原料在製造過程會產生大量普林，易誘發痛風。
- 5.適度運動：可減少關節尿酸沉積。

參考資料：衛生福利部國民健康署(2018)·痛風與高尿酸·網址：<https://reurl.cc/o5AGgl>

製作單位：護理部 6B 護理站

諮詢電話:07-3351121 轉 2672