

痛風飲食療法與生活注意事項

- 一、古時候痛風曾被稱為帝王病，這是意味著痛風的發生是與飲食，特別是美食有密切的關聯；不過，根據最近的研究知道，體內的普林 (purine) 除了一部分是由食物的吸收而來，但極大部分是由身體自行合成，換言之，身體內尿酸 pool 量體內蓄池量中食餌性因子所佔的份量並不大，而真正左右尿酸最大的因素是尿酸的內陰性合成與排泄的增減。
- 二、根據報告指出，徹底的低普林飲食最多也只能減少血清尿酸值 1mg/dl 而已，尚且最近已經開發了種種有效抗尿酸血症的藥物，另一方面又考慮到長期極端的飲食限制會造成營養素間不平衡的問題，所以現今的飲食療法已不再像過去那樣的被強調，及不再作嚴格的飲食限制；不過，對高熱量的攝取、過量飲酒及攝取果糖、高普林飲食，如魚肉類、貝類、蝦、肝、腎、腦、肉湯、豆類等高脂肪時，仍必須在限制之內，況且痛風常伴隨種種合併症，對其預防與治療的考量上，飲食療法也是不可不重視的。
- 三、攝取充分的水分，一天的尿量需維持在 $2,000\text{cc}$ ，以促進尿酸的排泄，並減少尿酸鹽的沉積。
- 四、thiazide 係降壓利尿製劑及 furosemide 等會抑制尿中尿酸的排泄，助長高尿酸血症，故需注意。
- 五、尿液 PH 值最好保持在 $6.2\sim 6.8$ ，因 PH 值低下時，會引起尿酸溶解率與排泄率的低下，而形成尿路結石的原因。所以為了保持鹼性化尿，最好能食用鹼性食品，如穀物、蔬菜、水果、海藻、茶、牛奶及乳製品，而避免酸性食物，如肉類、魚肉、內臟、肉湯、雞蛋等，大量飲酒會產生有機酸，需特別注意，也必須避免果糖過度攝取。
- 六、避免暴飲暴食、寒冷及壓力等誘發因子，運動過後血液與體組織會呈現酸性，暴露於寒冷，特別是足趾部，會因體溫降下而促進尿酸鹽結晶的沉積，而誘致痛風的發作故須注意。



新泰綜合醫院 關心您！