

尿酸-引起代謝失調的疾病→痛風

病因

痛風是因新陳代謝失調，以致血液中尿酸含量過高，尿酸鹽積存在關節四周的組織，尤其是手指和腳趾，它也會發生在足踝、膝蓋、手、耳或身體任何一關節。蛋白質代謝不當，最終會形成某種晶體產物，這些晶體會積存在關節處，而逐漸形成腫塊，刺激關節，引起發炎，因而導致痛風發作，痛風經常是由遺傳所致，不過，過度肥胖，年紀大和飲食不當及飲酒過量、暴飲暴食或身心壓力等，都會增加罹患痛風的機會。

症狀：

痛風開始發作時，關節會有輕微的疼痛或腫脹，接著發炎的症狀逐漸加劇，會有紅、腫脹、熱、痛的感覺，有時會伴有身體發熱、寒顫。

預防：

避免喝酒過量，充分攝取水份保持適當運動，而肥胖者採行之減肥計劃須緩和以減低發生痛風之機會。

● 飲食原則 ●

1. 食用低普林飲食(食用低普林飲食的目的，為降低血液中尿酸的含量，有效的控制高尿酸血症。)
2. 禁食高普林食物，富含普林的食物包括：內臟類、魚肉類、肉湯、肉汁、胚芽類及乾豆類。
3. 盡量維持體重於標準範圍內，體重過重時應慢慢減重，每月以減輕 1 公斤為宜，以免組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。在急性發病期時不宜減重。
4. 痛風患者自飲食中分解產生尿酸的比率高於正常人，且不易將尿酸排出體外，故需避免攝取過多的蛋白質，在所准許吃的蛋白質量中，最好完全由蛋類、牛乳或乳製品供給。
5. 急性發病期，應盡量選擇普林含量低的食物(如食物選擇表所列之第一組食物)。
6. 非急性發病期時，仍應禁食表列第一組普林含量高的食物。第二組的食物亦應酌量選擇並盡量減少食用乾豆類。第三組的食物所含的普林較低，平時可多選食。
7. 患者如食慾不振，可食大量的高糖液體(如：蜂蜜、果汁、汽水等)，以免患者體內脂肪加速分解，抑制了尿酸的排泄。

8. 高脂肪會抑制尿酸的排泄，所以烹調食用油量要適量，並盡量選用植物油，油炸食品應少食。
9. 盡量多喝水。每日至少喝 2000 毫升以上的水，即約 9-10 杯的水，幫助尿酸的排泄。