



痛風病人須知

痛風是一種慢性、代謝性的關節病變，痛風的發生是因體內的普林代謝異常導致高尿酸血症（不分男女之成年人空腹血尿酸值 >7.0 mg/dL），而使尿酸鈉鹽沈積在關節腔內，造成關節發炎腫脹，嚴重者可造成關節變形，病程通常是無症狀至突然發作的急性疼痛，最常影響的關節是四肢遠端關節，尤其大拇指、大腳趾、手腕、腳踝，膝關節亦是好發部位，尿酸鹽晶體沉積於關節形成痛風石（硬且不規則、黃白色結節），引發炎症反應，造成關節紅腫、極度疼痛、活動受限，好發於40歲以上男性，肥胖者、高血壓、慢性腎疾病、飲食過多酒精、內臟、海鮮、高果糖飲食者或使用利尿劑之病人。

下列各項知識將有助於自我照顧及控制病情：

一、痛風的分期

- （一）無症狀高尿酸血症：是指血中尿酸濃度過高，但無臨床症狀，宜儘早調整生活型態或予以治療，建議每6個月追蹤血尿酸值。
- （二）急性痛風關節炎：因沉積尿酸鹽被白血球吞噬所引起的發炎反應，發病初期以侵犯單一關節為主，關節炎常在夜間發生且症狀產生極為快速，應儘速就醫治療，急性關節疼痛時可考慮用局部冰敷當作輔助措施，以減少部分的疼痛。
- （三）不發作間歇期：指二次急性痛風中間之無症狀期間，病人在第一次和第二次急性痛風發作之間隔時間差異大，可長達十餘年亦可短至數個月，但往後之無症狀期可能愈來愈短。
- （四）慢性痛風石關節炎：痛風者未經適當治療可能會變成慢性痛風，此時病人除有慢性關節疼痛外，亦常有痛風石沉積於關節內或軟組織，由於關節受破壞和慢性發炎反應常導致關節變形。於不發作間歇期及慢性痛風石關節炎的治療是以藥物為主。

三軍總醫院 護理部 編印
風濕免疫過敏科
諮詢電話：(02)24633330



二、藥物治療

急性期發作秋水仙素為首選藥物，於急性痛風關節炎其主要使用消炎止痛藥物有三種：非類固醇消炎止痛藥（nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAID）、秋水仙素（colchicine）、類固醇（corticosteroid），這三種藥物的選擇宜依照病人是否合併其內外科疾病而定。如僅為高尿酸血症，無合併其他疾病，且無痛風關節炎發作者，則由醫師診視決定是否需要使用藥物。

三、活動與運動注意事項

- （一）急性期腫脹痛風之關節宜多休息。
- （二）急性期關節紅腫痛時先給予冰敷，一天3~4次，每次15分鐘。
- （三）慢性關節破壞者，則宜注意關節活動，避免關節攣縮與變形。

四、在飲食方面

- （一）肥胖者須減輕體重，不宜快速減肥或斷食，以免因細胞大量崩解產生尿酸而導致痛風發作，建議以一個月減1公斤為宜。
- （二）若無禁忌則建議每天飲用的液體量應在3,000 mL以上，以助尿酸的排泄。
- （三）高脂肪的飲食會抑制尿酸排泄，容易誘發痛風的發作，故烹調時少用油煎、油炸的食物，同時應使用植物油，避免食用動物油，以減少心血管疾病的發生。
- （四）低脂乳製品與維生素C具有保護作用；內臟、肉類、海鮮與酒精性飲料（特別是啤酒）需適度限制；應減少糖或甜飲（如：碳酸飲料、柳橙汁），以利減重；儘量使用普林含量低的食物，蛋白質最好由牛奶、蛋、乳酪，適度攝取含普林的植物性食物（蔬菜與豆腐）並不會增加痛風的發病，但應避免曬乾的蕈類或紫菜。
- （五）應限制普林100~150 mg，若合併有其他代謝性疾病，如慢性腎衰竭，應尋求專業營養師整體評估和指導，才能有效達到控制目標。
- （六）避免壓力源，過多的身體活動及情緒壓力會加重病情，應保持心情愉快。



參考資料

- 吳昱銳、何丹妮、張皓翔 (2019)·痛風與高尿酸血症的診斷與治療新進展·家庭醫學與基層醫療·34(4), 103-112。http://doi.org/10.6965/FMPMC
- 袁光霞 (2017)·骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理·於蔡秀鸞、陳敏麗、陳麗華、陳亭儒、燕翔總校閱·最新實用內外科護理學(四版, 18.1-18.140頁)·永大書局。
- Punzi, L. (2017). Change gout: The need for a new approach. *Minerva Medica*, 108(4), 341-349. http://doi.org/10.23736/S0026-4806.17.05188-6.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 降尿酸的藥物有發作再吃就好，不用每天吃？
2. () 急性期發作時應該要熱敷？
3. () 痛風的發生是因體內的普林代謝異常導致高尿酸血症（不分男女之成年人空腹血尿酸值 >7.0 mg/dl）？

◎選擇題

4. () 急性痛風關節炎常用的藥物有？
(1)非類固醇消炎止痛藥物、(2)秋水仙素、(3)類固醇、(4)以上皆是
 5. () 急性期關節紅腫痛時，每日3到4次冰敷，每次幾分鐘？
(1)1分鐘、(2)5分鐘、(3)15分鐘、(4)30分鐘
 6. () 哪些食物平常應避免攝取？
(1)酒類、(2)含果糖飲料、(3)海鮮、(4)以上皆是
- (答對 5-6 題 \Rightarrow 完全了解；答對 3-4 題 \Rightarrow 部分了解；答對 1-2 題 \Rightarrow 完全不瞭解)

1.(X) 2.(X) 3.(O) 4.(4) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
風濕免疫過敏科
諮詢電話：(02)24633330