

痛風衛教手冊

一、前言

隨著現代人飲食豐富多元化，罹患痛風的人口持續不斷地增加，根據統計，大約有四分之一的病人，在 30 歲之前，即有關節疼痛發生之經驗，故發病年齡也有年輕化的趨勢。因此，針對痛風發病的高危險群，及早介入預防措施，減少痛風併發症發生是十分重要的。

痛風是由於血中尿酸過高所引起慢性、代謝性疾病，但尿酸過高的人並不一定會得到痛風。約有百分之十到二十尿酸過高的人，最後會成為痛風患者，其餘百分之八十到九十則屬無症狀的高尿酸血症，兩者的治療方式完全不一樣。

尿酸過高是痛風發作的一個警訊。一般而言，尿酸過高的人容易合併有肥胖、高血壓、高血脂症、糖尿病、缺血性心臟病等慢性疾病，因此，要找出病人可能合併發生的疾病，同時採用預防措施及疾病治療；如果只是一次檢查尿酸的數值過高，應一個月後再複檢一次，以確定是否持續過高，一旦持續過高就應找醫師診治。如果沒有痛風關節炎發作情形，可以依照醫師指示，定期追蹤（至少一年一次）。一旦痛風發生則應該接受醫護人員建議飲食控制及藥物的治療，以避免關節炎反覆發作及併發症發生。

二、痛風的病程及注意事項

痛風的病程一般會經過下列四個階段，各階段之狀況及其應注意事項如下：

（一）無症狀的高尿酸血症

通常是在一般的例行性抽血檢驗時，發現尿酸值偏高，但無關節炎症狀。此階段應注意下列事項：

- 1.發現高尿酸血症時，需再進一步追蹤檢查有無其他疾病，如：高血壓、高血糖、心臟病、腫瘤、腎功能不全或血液疾病，以提早治療這些問題。

- 2.避免服用誘發高尿酸血症的藥物，如：利尿劑、阿斯匹靈或抗結核藥物等，如果病情需要使用，請和醫師討論。

（二）急性痛風性關節炎

易見到四肢關節發生急性的紅、腫、熱、痛情形，尤其是末梢遠端的關節，例如腳大拇趾、足背及腳踝，令病人痛到行動困難或甚至無法行走。此階段應注意下列注意事項：

1.按時服藥，以抑制炎症反應及改善疼痛，同時不可自行調整降尿酸藥物的使用。

2.如無心臟衰竭、腎臟衰竭、肺積水等其他需限制水分攝取者，每天至少飲用 2000cc 的水分，以幫助尿酸的排泄及預防尿路結石。

3.急性發作時，必須限制高普林食物的攝取量，如：甲殼類海產、內臟類或濃肉汁等食物應儘量避免，而含酒精飲料則應完全禁止。

4.發炎的關節處局部紅、腫、熱、痛，宜多休息，減少活動量，並於睡覺時可利用護架支托及抬高患部，預防壓迫到疼痛之關節並保持舒適的姿勢。

5.改變姿勢時動作要緩和，避免碰撞。

6.下床時須注意安全，必要時可用拐杖或助行器支撐。

7.無法活動時，日常用品如茶杯、開水或叫人鈴等，儘量放置在床邊，以方便病人取用。

8.不可迷信偏方，應迅速尋求專科醫師治療。

(三) 發作間歇期

在第一次急性痛風發作，腫脹慢慢消失後，疾病就會進入所謂的「間歇期」。因為，不久後可能又會再次急性發作，此階段應注意下列事項：

1.每天攝取至少 2000cc 的水分，促進尿酸排泄。

2.維持理想體重，因肥胖也會造成尿酸升高。

3.避免誘發痛風發作因素，如：飲食不正常、飢餓、喝酒、壓力、寒冷、受傷或急遽減重等。

4.病人一旦接受正確治療，在飲食上並不須完全禁止普林的攝取，只要採取均衡飲食，不偏食，勿暴飲暴食即可。如有疑問應請教醫師，勿輕信偏方。

5.定期回醫院追蹤治療，使用藥物時，如有任何疑問或不適反應，需告知醫師，做為醫師調整藥物的參考。

6.痛風病人因尿液偏酸也易有尿路結石的現象，如有血尿或一側腰部劇烈疼痛時，應儘速就醫。

7.應適度的運動，以避免肌肉萎縮或關節僵硬；劇烈運動前後務必多喝開水。

8.放鬆心情與舒緩壓力，有助於病情之控制。

(四) 慢性痛風關節炎

病人反覆發生痛風後，如果沒有規則且有效的藥物治療，就會慢慢進行到這個階段，這時尿酸會在身體多處關節處形成痛風石，而且不斷堆積。此時期依傷口不同的情況，應注意事項分別如下：

1.無傷口的處理：

(1)痛風石形成處的皮膚易因衣物或其他刺激而引起發炎，因此，病人的衣物應選擇柔軟、吸汗材質為佳。

(2)保持皮膚清潔及完整，避免受傷，每天檢查患部有無傷口，回診時可告知醫師患部情況。

(3)穿著柔軟合適的鞋子，以保護患部，避免磨破皮造成感染。

(4)切勿任意切開痛風石，因其傷口難以癒合且易受感染。

(5)非急性發作的病人，每天應喝 2000cc 以上的開水，並注意平日排尿情形。

(6)遭受破壞變形的關節，可能會造成病人日常生活上的不便，故可利用復健運動來維持關節之活動度，需要時可利用固定物或活動夾板等輔助支撐關節。

(7)定期回診。

2.有傷口的處理：

痛風石破裂造成之傷口可能遭受細菌感染（最常見為金黃色葡萄球菌感染），萬一併發壞死性筋膜炎而導致敗血症，則可能會致命。因此應注意下列事項：

(1)一旦有傷口產生，切勿自行敷成藥或中藥粉，必須立即就醫，以免傷口二度感染。

(2)傷口若有痛風石液體流出，換藥時應儘量清除。

(3)換藥時應注意觀察傷口有無分泌物或惡臭，並於看診時告知醫師傷口情形。

(4)傷口換藥後，使用消毒無污染紗布覆蓋。

(5)如傷口有感染，醫師通常會給予抗生素治療，而治療時間之長短，需遵照醫師指示，不可自行停藥。

(6)傷口因受感染而惡化時，應依醫師指示進一步接受清創術。

(7)因傷口需長時間的照顧，故請家屬耐心配合，依照醫師指示換藥以縮短病人的病程。

三、治療方式-1

痛風是一種慢性疾病，長期且耐心的服藥是成功治療的不二法門。除了藥物之外，還須輔以食物控制，體內的尿酸主要是由細胞新陳代謝而來，只有 1/3~1/6 來自於食物。以下針對痛風的治療、藥物及飲食如何控制，一一介紹。

(一) 常見的治療藥物

1.秋水仙素 (Colchicine)

作用：抑制發炎反應。

副作用：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等腸胃症狀，當出現上述症狀時，應立即就醫。

使用時機：使用降尿酸藥物的前幾週，但需依照醫師指示使用。

2.非類固醇抗發炎藥物 (NSAID)

作用：為鎮痛解熱劑，可迅速緩解發熱、腫脹及壓痛等炎症症狀。

副作用：一般以腸胃道症狀為多，如：胃痛、胃灼熱感、胃出血或解黑便等。

使用時機：急性關節炎發作時短期使用，不痛時可停止使用。如有肝腎機能不佳者，應主動告知醫師，以便適當的調整藥物劑量。

3.降低尿酸的藥物，如：Allopurinol、Benzbromarone、Probenecid、Sulfinpyrazone 等。

作用：藉由抑制尿酸形成、促進尿酸由腎臟排泄及減少腎臟再吸收，以降低尿酸值。

副作用：過敏、皮膚疹、食慾減低、肝功能異常或目眩等。

使用時機：在痛風間歇期，長期服用可預防痛風發作。

注意事項：極少數病人對降尿酸藥物產生嚴重過敏現象，若使用藥物後皮膚出現皮疹等不適症狀，應儘速就醫。

依照專科醫師之指示服藥，則上述副作用發生之機會極少。因此，如果對於治療或用藥有疑問，應該儘速回門診和醫師討論，切勿自行增減藥量，如果不經醫師處方就擅自使用止痛藥物，很容易發生不良的副作用。

四、治療方式-2

(二) 飲食治療

1.飲食控制的一般原則

維持標準的體重，若體重過重應參考標準體重慢慢減重，減重以每月減重

一公斤以內為宜，且不宜過度限制飲食。

2. 食物的選擇

(1) 醣類食品：適量食用，避免高糖食品(如：白糖、紅糖、點心、紅薯等)導致肥胖，尤其應避免果糖攝取。

(2) 蛋白質攝取方面：宜避免含高普林的內臟及海產食物（海參及海蜇皮除外，可適量食用）。

(3) 因酒精在體內代謝後成為乳酸，會影響尿酸排泄，而且酒本身會加速尿酸的形成，尤其是啤酒，最容易導致痛風發作，所以應該禁止喝酒。

(4) 咖啡、茶、果汁無嚴格限制，可適量飲用。

(5) 蔬菜類除豆苗、豆芽、蘆筍、香菇宜限制外，其它食物無特別限制。

(6) 水果類，可自由食用。

(7) 高尿酸血症及痛風患者食物的選擇，如下表：

項目	可吃	宜限量	不可吃
食物類別	低普林含量 0~9 毫克 普林/100 公克	中普林含量 9~100 毫克普林/100 公克	高普林含量 100~1000 毫 克普林/100 公克
奶類	各種乳類及乳製品		
五穀根莖類	糙米、胚芽米、白米、 糯米、米粉、小麥、燕 麥、麥片、麵線、通心 粉、玉米、小米、高粱、 馬鈴薯、甘藷、芋、冬 粉、太白粉、樹薯粉、 藕粉		
豆類及其他 製品		豆腐、大豆、紅豆、 味噌、帶夾毛豆	納豆
肉類、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋	鴨肉、牛肉、羊肉 (大部份肉類，除 高普林含量所列之	鵝肉、豬腦、豬腎、豬舌、 內臟類、義大利香腸、雞 翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、

		食物)	雞胥
魚類及其他 製品		鰻魚、魚丸、竹輪、 魚板、帝王蟹、魚、 貝殼類（大部份的 魚類，除高普林含 量所列之食物）	沙丁魚、鯷魚、鯖魚、鮪 魚、竹莢魚、柴魚、鮪魚、 鱈魚雕魚、比目魚、香魚、 秋刀魚、鮭魚、鯉魚、小 魚乾、蚌類、海扇貝、魚 卵、蟹、、牡蠣、蛤蠣、 蟹黃、乾魷魚、花枝、草 蝦、龍蝦
蔬菜類	大部份蔬菜(除中普林 所列之食物)	蘆筍、乾豆類、扁 豆、蘑菇、豌豆、 菠菜、花椰菜、金 針菇、木耳	乾香菇
油脂類	各種植物油、動物油、 瓜子	花生、腰果	
其他	冰淇淋、蛋糕、碳酸飲 料、巧克力、咖啡、茶、 葡萄乾、龍眼干、番茄 醬、糖果、冬瓜糖、蜂 蜜、果凍	昆布乾、花生、醬 油	肉汁、濃肉湯(汁)、酵母 粉、雞精。各種酒類

五、居家護理注意事項

（一）傷口感染

痛風石病人的皮膚如果發生傷口，不論傷口大小，都應該儘速就醫，勿自行敷藥包紮。

（二）急性關節炎

正確而適當地使用消炎止痛藥，可迅速緩解疼痛。平常可以於家中及工作場所備有消炎止痛藥物，以備不時之需。出國旅遊，也應隨身攜帶。服藥之後若仍腫脹不止，則應儘快就醫。

（三）血尿

可能是結石導致泌尿道受傷、痙攣或阻塞所造成，應儘速就醫。

（四）藥物過敏或副作用引起的不適

出現皮膚疹、胃腸不適等，可能是體質不合（藥物過敏）或藥物的副作用，可暫時停藥並儘速回診，請醫師診治。

(五)平時需記錄痛風發作之頻率及部位及痛風發作服藥後症狀改善之情形，於回診時將資料提供給醫師做為參考。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N354 32K 100.06