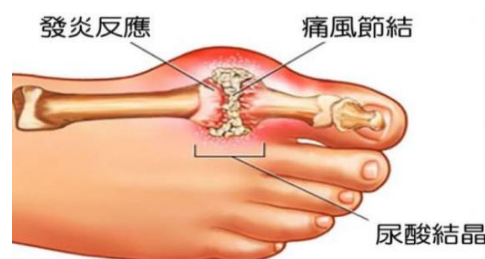


痛風防治



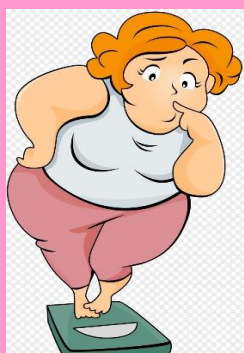
一、什麼是痛風？

痛風是因為普林代謝不正常，導致高尿酸血症，使尿酸鈉鹽堆積在關節產生紅、腫、熱、痛症狀，如堆積在腎臟內會形成腎結石。



二、那些人容易得痛風？

- 家人患有痛風
- 體重過重或減重過快
- 飲酒太多
- 吃太多高普林食物
- 尿酸偏高且喝水不足。
- 含糖飲料亦造成尿酸產生過快。
- 服用特殊藥物，例如：利尿劑、治療癌症的藥物…等。



體重過重



喝酒太多



高普林食物

三、日常生活指導：

- 避免高普林飲食，多採低普林食物。
- 避免喝酒及大小餐。
- 多喝水，每日至少喝2,000 cc以上的水幫助尿酸排泄。
- 規律運動，如：散步、慢跑、慢泳…等，每週三次，每次30分鐘。
- 生活作息正常不熬夜。
- 配合醫師正確服用治療痛風藥物。

 <p>牛奶 雞蛋 水果 胡蘿蔔 花椰菜 冬瓜</p> <p>低普林飲食</p>	 <p>避免喝酒</p>	 <p>250cc</p> <p>每日喝水至少 2,000 ml</p>	 <p>規律運動</p>
---	---	--	---

參考資料:行政院衛生福利部 國民健康署網站

管住嘴、莫貪杯、多喝水、多運動
防治痛風有一套