



# 痛風防治

## 一、什麼是痛風？

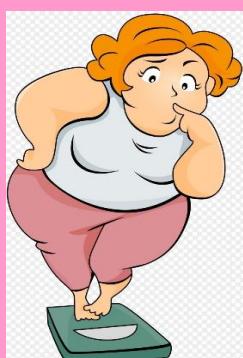
痛風是因為普林代謝不正

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？

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 家人患有痛風</li><li>● 體重過重或減重過快</li><li>● 飲酒太多</li><li>● 吃太多高普林食物</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 尿酸偏高且喝水不足。</li><li>● 含糖飲料亦造成尿酸產生過快。</li><li>● 服用特殊藥物，例如：利尿劑、治療癌症的藥物…等。</li></ul> |
|--|--|



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。



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