

認識高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

一、造成的可能原因

1. 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物
2. 尿酸的合成增加
3. 腎臟排除尿酸受阻
4. 腸道排除尿酸受阻

二、長期高尿酸血症可能引起：關節炎、腎臟病、尿路結石，並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

三、何謂痛風？

痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

(一)和高尿酸血症有什麼關係？

據文獻報告：罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

(二)臨床徵狀四個階段：

1. 無症狀的高尿酸血症
2. 急性痛風
3. 不發作期
4. 慢性痛風性關節炎

(三)誘發急性痛風因素有：

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

(四)患者飲食原則：

1. 維持理想體重

理想體重可以下列公式估算：理想體重（公斤）=22×身高平方（公尺平方），若體重超過理想值的 10%時，應慢慢減輕，每月以減重 1-2 公斤為宜；但不宜於急性發病期減輕體重。

2. 不過量攝取蛋白質。在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜。
3. 急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。非急性發病期，則應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
4. 烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
5. 黃豆及其製品（如：豆腐、豆干、豆漿、味增、醬油、豆芽等），雖含較高量的普林，但因普林的種類與肉類不同，故於非急性發病期，仍可適量攝取。
6. 避免攝食肉湯或肉汁（因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林）食慾不佳時，需注意補充含糖液體，以避免身體組織快速分解，誘發痛風。
7. 多喝水。
8. 避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作）。
9. 避免暴飲暴食。
10. 普林含量高的食物(每 100 公克下列食物含 150-1000 毫克普林，應儘量避免食用)

發芽豆類、黃豆、豆苗、黃豆芽。
雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等、小魚干、扁魚干。
紫菜、香菇、蘆筍。
肉汁、濃肉湯（汁）、雞精、酵母粉等。

【資料來源：衛生福利部】