高 尿 酸 血 症

一、何謂『高尿酸血症』?

尿酸是『普林』代謝最終產物，普林的主要來源有三大途逕：

1、身體的合成增加。

2、組織中核酸的分解。

3、來自食物中含普林的食物。

◎當體內尿酸過多、或排泄不良，就會出現『高尿酸血症』。

(每 100 cc血液中→男生超過 7.2mg、女生超過 6.4mg)。

二、『高尿酸血症』會有什麼後果?

血液中尿酸高容易導致→1.結石 2.痛風(指關節炎發作)。

三、『高尿酸血症』生活應注意事項:

1、喝足夠的水份，每日至少攝取 2000CC 以上，以幫助尿酸排泄。(如果有心臟或腎臟功能不全，攝水量應減少並按醫師指示）。

2、適量的茶、可可、咖啡，可提高攝水量且加速尿酸排泄。

3、避免飲酒（因酒精會加速尿酸形成及影響尿酸排泄)。

4、避免暴飲暴食，以防止血中尿酸急速增加。

5、肥胖者應控制體重，平均每 10 天～1 個月減重 1 公斤為宜。(因減重太快易使組織分解產生大量普林→會引起痛風急性發作)

6、適量的運動：可加速尿酸排泄，並降低體重。

7、應儘量選擇普林含量較低的食物（詳見附表）

*內臟、肉汁、魚皮、小魚乾、酵母粉→絕對禁食。

*黃豆、豆苗、豆芽、香菇、蘆筍、海鮮…等→應少食。

*豆漿、豆腐、瘦肉…等→可食用。

※痛風急性發作期，食物的選擇最好以下表列第一組含普林較低的食物為主，蛋白質的供應只能選擇蛋類及奶類食品，應禁食者下表列第三及第四組食物。

《普林》食物含量說明表 （每 100 公克 食物中普林之含量）

第 一 類 (少於50毫克)	第 二 類 50~150毫克	第 三 類 150~500毫克	第 四 類 多於500毫克
1.五穀類： 米.麥.麵.玉米 芋頭.甘藷.小米。 馬鈴薯.樹薯粉. 通心粉.太白粉 藕粉.冬粉等。 2.蛋類： 雞蛋.鴨蛋.皮蛋。 3.奶類： 牛奶.乳酪。 4.海產類： 海蔘.海哲皮。 5.飲料.甜點類： 汽水.果汁.茶. 咖啡.可可.糖. 蜂蜜.冰淇淋. 洋菜.果凍。 6.其他： 各類蔬菜.水果.油脂。	1.肉類(瘦肉) 牛.羊.豬.鴨...等。 2.海產類 旗魚.草魚.鱧魚.鰆魚.秋刀魚.鮑魚.黑鯧魚...等。 3.豆類： 紅豆.綠豆.黑豆.花豆。 豌豆.菜豆。 花生.豆漿。 豆腐.豆花.豆干.味增。 4.其他： 筍干.金針.銀耳.昆布.腰果.芝麻.洋菇.鮑魚菇。	1.魚類： 吳郭魚.鰱魚. 虱目魚.烏魚. 白帶魚.鯊魚. 皮刀魚.鈁魚. 加臘魚.白鯧. 四破魚.海鰻. 沙丁魚.干貝. 鮑仔魚.小管. 扁魚干.蚌蛤. 牡蠣。 2.內臟類： 牛.羊.豬.鴨...等 的肝.腎.脾。 3.其他： 黃豆.黃豆芽. 豆苗.紫菜. 香菇.蘆筍. 肉汁.肉湯. 雞精。	烏魚皮 小魚干 酵母粉