

# 痛風護理指導

2019.07制定  
2023.02修訂



原因：

遺傳

高普林飲食

代謝異常疾病

酗酒

溶血性貧血

慢性腎炎

脫水



## 急性痛風發作的誘發因素：

關節損傷、過度疲勞、感染、外科手術、暴飲暴食、酗酒、氣候寒冷、走路太多、外傷、鞋子太緊、急速減肥、饑餓等。



## 飲食原則：



維持理想體重



選用植物油  
勿吃油炸食品



不過量攝取蛋白質



遠離酒類



多攝取水份



少食用高普林食物



## 急性發作時如何減輕疼痛？



避免熬夜



冰敷抬高患肢



勿用力按摩  
患部關節



按時服藥  
(如：抗發炎、  
秋水仙素)

參考資料引自康健雜誌、國健署網站；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康