

痛風與高尿酸血症

一、醫學新知：最新三大發現

1. **降尿酸 = 護心臟**：過去以為尿酸高只會關節痛。最新醫學研究證實，長期將尿酸控制在標準值以下，不但關節不痛，還能顯著降低未來心肌梗塞與中風的風險。
2. **蔬菜全面解禁**：最新研究證實，植物性普林並不會增加痛風發作風險，請安心食用蔬菜補充營養（如菠菜、蘆筍、香菇等）。
3. **糖分是隱形殺手**：手搖飲、汽水、果汁中所含的「果糖」與「高果糖玉米糖漿」，對體內尿酸的危害遠大於蔬菜。少喝含糖飲料、避免身體脫水，才是預防痛風的關鍵。

二、飲食紅綠燈：這樣吃最安心

●亮紅燈：盡量少吃

- ・內臟類：豬肝、雞心、腰子
- ・海鮮類：蝦蟹、貝類、魚皮、小魚乾
- ・濃湯類：火鍋湯、燉肉汁、雞精
- ・酒類：啤酒、高粱酒、紹興酒
- ・飲料類：手搖飲、汽水、含果糖果汁

●亮綠燈：放心適量吃

- ・優質蛋奶：雞蛋、鮮乳、優格(最安全)
- ・五穀根莖：白飯、麵條、地瓜、燕麥
- ・各式蔬菜：高麗菜、花椰菜、青江菜、菠菜
- ・植物蛋白：豆腐、豆漿、豆干(適量即可)
- ・充足水分：白開水、無糖茶、黑咖啡

三、生活好習慣：一多、二少、三定

一多 多喝水：每天至少喝 2000cc 以上白開水，加速排除體內尿酸。

二少 少熬夜、少暴食：維持體重穩定，減重請慢，一個月減 1 公斤剛剛好，瘦太快易引發痛風。

三定 定期看診/吃藥/抽血：就算關節不痛了，也要遵照醫囑持續追蹤，不能自己停藥。

四、急性發作時的緊急三步驟

1

立刻就醫

請配合醫生開立藥物，千萬不要自行到藥局亂買止痛藥。

2

抬高冰敷

將關節墊高。可用毛巾包裹冰塊冰敷（每次不超過 15 分鐘）。

3

補充水分

發作時更要繼續大量喝水，幫助身體代謝多餘的尿酸。

院址：600嘉義市保建街100號/網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 中醫門診：轉6105 中醫門診制訂/中醫師審閱

定訂日期：2026年07月01日