



## <認識高尿酸血症>

### 何謂高尿酸血症?

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於，身體自行合成或身體組織的分解及富含核蛋白的食物，普林經由肝臟代謝形尿酸，最後由腎臟將尿酸排除體外。

當男性每 100 豪升尿液中的尿酸值在 7 毫克以上，女性在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。尿酸平均值：男 3.5~7.0mg/dl，女性 3.0~6.5mg/dl 【>7.5mg/dl 即稱是高尿酸血症】。

### 可能造成高尿酸血症的原因

- ◇ 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物。
- ◇ 尿酸的合成增加。
- ◇ 腎臟排除尿酸受阻。
- ◇ 腸道排除尿酸受阻。



### 長期高尿酸血症可能引起?

痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石，並常有合併高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

### 高尿酸血症生活應注意事項

- ◇ 要喝足夠的水量，每日至少 2000~3000cc 以上，以幫助尿酸排洩。(如果已有心臟或腎臟功能不全，應按醫師指示。)
- ◇ 適量的茶、咖啡、可可、可提高攝水量，以加速尿酸排洩。
- ◇ 避免飲酒 (酒會加速尿酸形成及影響尿酸排洩)。
- ◇ 避免暴飲暴食，以防止血中尿酸急速增加。
- ◇ 維持理想體重：(避免肥胖，節制飲食及增加運動量)
  - \* 男性： $(\text{身高}-80) * 0.7 \pm 10\%$
  - \* 女性： $(\text{身高}-70) * 0.6 \pm 10\%$
- ◇ 適當的運動，可降低體重，亦可增加尿酸排洩。
- ◇ 應盡量選擇『普林』含量較低的食物。



## 飲食注意事項

### ◇ 減少食用:

- \* 蛋類、肉類:鴨胸、雞腿、雞心、雞胗、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬腦、豬皮、豬瘦肉、牛肉、兔肉。
- \* 海鮮、魚類:旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、紅鱈、紅甘、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、螃蟹、蜆、魚丸、鮑魚、魚翅、鯊魚皮。
- \* 豆類:豆腐、豆乾、綠豆、紅豆、花豆、黑豆。
- \* 菜類:青江菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝豆、菜豆、豌豆、草菇、鮑魚菇、海帶、筍干、金針、海藻、九層塔、蒜、銀耳。
- \* 其他:棗子、蓮子、杏仁、枸杞、酪蛋白。

### ◇ 限制食用:

- \* 蛋類、肉類:雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝。
- \* 海鮮、魚類:馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚、小管、草蝦、牡蠣、蛤、蚌蛤、干貝、小魚乾。
- \* 豆類:黃豆、發芽豆類。
- \* 菜類:豆苗、黃芽菜、蘆筍、紫菜、香菇。
- \* 其他:肉汁、瘦肉湯隻、雞精、酵母粉、牛肉汁。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號