

痛風之中醫照護

什麼是痛風呢？

痛風是由於體內尿酸生成過多，或尿酸排泄受阻，導致高尿酸血症，過多尿酸結晶沉積於關節，造成如關節紅腫熱痛、變形或行動困難等症狀，常見發生於關節處，如腳大拇趾、足背、腳踝、手腕或手肘等。

痛風之飲食宜忌

- 可吃低普林食物、忌油膩、忌酒！
- 可吃低普林之葉菜類：空心菜、莧菜、高麗菜或芹菜等。
- 可適量攝取奶、蛋、全穀雜糧類如糙米、麥片或燕麥等。
- 忌食高油食物、含糖或酒精類飲料。
- 忌食高普林食物，如動物內臟類、海鮮類如虱目魚、吳郭魚、白帶魚、吻仔魚、沙丁魚、牡蠣、蛤蜊、干貝、魚皮等。
- 忌食高普林之蔬菜 / 豆類如黃豆、豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、菇類等。
- 忌食其他高普林食物/食品如肉汁、雞精、酵母粉等。

痛風之日常保健

- 適量補充水份，以促進尿酸排出。
- 避免過度肥胖，維持標準體重及腰圍。
- 適度輕量運動，避免關節僵硬，保護患處、痛要休息！
- 日常生活動作需緩和，如下床時，避免碰撞關節處。
- 發炎關節局部若紅、腫、熱、痛甚，宜多休息；睡覺時可用護架托高患部，預防壓迫疼痛之關節部位。
- 必要時可使用輔具如拐杖、輪椅等，避免跌倒。
- 平時多注意保護患處，建議穿著材質柔軟適當的鞋子。
- 維持平靜的心情及規律生活，有助於控制病情；避免誘發及加劇痛風的因素，如壓力、受傷、過度減重等。