

## 尿酸過高怎麼辦？

### ◆ 何謂高尿酸血症

尿酸是普林代謝後之產物，而普林則是組成體內遺傳物質核酸上的一種重要成分，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白食物的攝取；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當尿酸形成的速度超過腎臟排泄尿酸的速度便會造成血中尿酸偏高。

高尿酸血症是指血液中尿酸的濃度不正常升高的現象。

高尿酸血症通常沒有明顯症狀，必須經由驗血才能發現。

(參考值:男性每 100 毫升血液中尿酸值在 7 毫克以上，女生 6 毫克以上時，即稱為高尿酸血症)

### ◆ 尿酸偏高的原因有哪些？

身體尿酸製造太多，攝取過多富含普林的食物，使尿酸的合成增加；腎臟排除尿酸受阻，腎臟的排泄太慢，使尿酸排泄量減少，就會造成血中尿酸值的偏高。

### ◆ 長期高尿酸血症可能引起之併發症

#### • 痛風性關節炎

尿酸結晶體沈積在關節，引起發炎反應，產生疼痛、紅腫現象。

#### • 腎臟病變

痛風腎病變常常是有很久的痛風、腎結石的病史，導致慢性逐漸形成的腎小管間質病變，尿路阻塞，尿濃縮能力減低，引起感染。當然過多尿酸結晶沉積於尿路可引起「尿路結石」等相關的併發症。

### ◆ 如果高尿酸該怎麼辦？

無症狀高尿酸血症患者大部分不必使用藥物治療，但需注意日常之保健。而某些已造成併發症之狀況則需加以治療，則請就醫由醫師決定治療方式。

## ◆ 日常保健

1. 均衡飲食及適當食物攝取。
2. 避免高普林食物，儘量選擇普林含量低的食物。
3. 避免攝食肉湯或肉汁。  
(因為經過長時間烹調的肉湯或肉汁，常含有大量溶出的普林)
4. 多喝水，有益尿酸的排泄。
5. 適當運動，維持合理體重，減重不宜過快。  
(理想體重(公斤)= 22 × 身高(公尺)<sup>2</sup>，每月以減重 1 公斤為宜)
6. 避免喝酒。

食 物 普 林 含 量 表			
食物類別	第一組 25 毫克以下/100 公克	第二組 25-150 毫克/100 公克	第三組 150 毫克以上/100 公克
奶類	各種乳類與乳製品		
主食類	米、米粉、燕麥、麵粉、麵線、玉米、馬鈴薯、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、薏仁		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿	黃豆
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋	雞肉、雞心、鴨腸、豬肉、牛肉、羊肉	雞肝、雞腸、豬腸、豬肝、鴨肝、牛肝
海產類	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯧魚、草魚、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、脆魚丸、鮑魚、蝦、魚翅	白鯧魚、虱目魚、吳郭魚、白帶魚、小管、草蝦、蛤蜊、干貝、蝦米、扁魚干、吻仔魚
蔬菜類	芥藍菜、雪裡紅、冬瓜、高麗菜、苦瓜、絲瓜、胡瓜、芹菜、胡蘿蔔、蘿蔔、茄子、青椒、木耳	茼蒿菜、四季豆、皇帝菜、洋菇、筍干、海帶、金針、鮑魚菇、九層塔	黃豆芽、蘆筍、乾紫菜、乾香菇
水果類	橘子、柳橙、蓮霧、葡萄、蘋果、番石榴、芒果、木瓜、鳳梨、桃子、西瓜、香蕉。		
油脂類	瓜子	花生、腰果、芝麻	