

行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

認 識 高 尿 酸 血 症

何謂高尿酸血症

尿酸是體內細胞核酸——「普林」的代謝最後產物，「普林」主要是由腎臟排出，只有少部份經由腸道排出。高尿酸血症與體內普林的代謝過程異常有關，當我們體內尿酸的生成量和排泄量不平衡時，或血中尿酸濃度高於可溶性的飽和點時，稱為高尿酸血症。

尿酸正常值

尿酸 (Uric Acid)	風險分類
2.6-8.0 mg/dl	正常
8.0-9.0 mg/dl	偏高
≥9.0 mg/dl	高風險



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（如：帶殼海鮮、內臟、濃肉汁類、酒類…）
- ◇ 尿酸的合成增加
- ◇ 腎臟排除尿酸受阻
- ◇ 腸道排除尿酸受阻

高尿酸血症的併發症

- ◇ 痛風性關節炎、尿路結石、腎臟病
- ◇ 高脂血症、糖尿病、心臟血管疾病



痛風與高尿酸血症的關係

痛風是指當患有高尿酸血症時，導致尿酸鈉鹽沈積於血液與組織中。若沈積在關節腔內，就會造成關節紅腫、疼痛和變形。罹患痛風的機率會隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。

高尿酸血症照護須知

- ◇ 維持理想體重：盡量維持體重於理想範圍內，體重過重時應慢慢減重，每月以減1~2公斤為宜，但急性病發期不宜減重。快速減重會引起組織分解，造成大量尿酸的產生，引起急性痛風發作，應請營養師設計飲食並指導。

- ◇ 適量蛋白質：在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜（1 公克/每公斤理想體重/天）。蛋白質攝取過量時，體內普林的合成量會增加。經常應酬赴宴、暴飲暴食的人蛋白質甚易超量。
- ◇ 少油：高油脂飲食與肥胖有密切的關係，高尿酸血症者平時應少吃油炸及油脂含量高的食物，以防止因脂肪過多而阻止尿酸鹽的正常排泄。
 - ※ 避免動物性油脂或油炸食物
 - 烹調時應盡量少用油。
 - 多用蒸、煮、滷、涼拌的烹調方式，以減少油脂用量。
- ◇ 多喝水：足夠的水分可使尿酸順利排泄，並減少結石的形成。每天至少要喝 2000-3000c. c.。
- ◇ 避免飲酒：酒在體內代謝產生「乳酸」，會影響尿酸排泄，並且本身會加速尿酸的形成，故需禁酒，尤其是啤酒最容易導致痛風發作，應絕對禁止。
- ◇ 避免高普林食物：一般成人飲食中每日的普林含量約有 600~1,000 毫克，高尿酸血症者每日應限制到 150 毫克以下。
 - 動物內臟：動物內臟是含普林較高的蛋白質食物，由於其膽固醇含量亦相當高，故不建議食用。
 - 帶殼海鮮類：草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等每 100 公克含普林量超過 200 毫克，較其它海鮮為高。
 - 濃肉湯汁、雞精、濃縮牛肉汁：經過長時間烹調的肉湯或肉汁，通常含有大量溶出的普林。
- ◇ 多食蔬菜水果類：多吃富含維他命 B、C 的食物，可促使組織內淤積的尿酸鹽溶解，並應多吃含鹼性的食物，如：蔬菜、水果等以提高尿酸溶解度。

高尿酸血症和痛風是先天遺傳和後天飲食兩個因素共同造成的疾病，目前痛風或高尿酸血症的治療是以藥物為主，飲食控制為輔，藉由飲食、適當運動和藥物配合控制，只要正確的處理，99%可以得到良好的治療。