

一〇〇學年度健康宣導
(體檢異常個案追蹤及衛教指導)

高尿酸血症

主講：張瓊文 護理師
日期：101.03.08

什麼是尿酸?

- 尿酸高不高，「感覺」不到，也不是聞聞小便的味道就知道。需要驗血（不是驗尿），才會知道。

- 歷代名人中包括亞歷山大大帝、法王路易十四、元世祖忽必烈、美國先賢富蘭克林等都曾得病，因此一直被視為是和酒肉有密切關係的富貴病，而在古代更被稱為帝王病。

什麼是尿酸?

- 尿酸是體內**普林代謝**的最終產物，為一種含氮物質，普林經過肝臟新陳代謝後形成尿酸，最後大多由腎臟排出體外，少部份經由腸道排出。



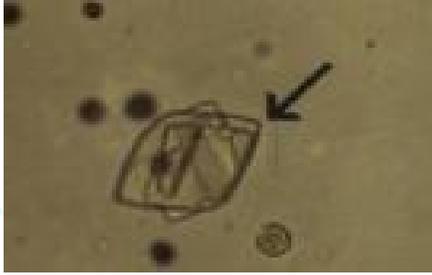
什麼是尿酸?

- 當因為尿酸的產生過多或排出過少時，使得尿酸值在血液裡的濃度超過正常值（7.0mg/dl）。

尿酸值升高原因

- 「**產生過多**」（如肥胖、暴食、喝酒或遺傳體質）或「**排泄過低**」（如肥胖、藥物的使用、身體其他疾病、或遺傳體質）時皆可使血中尿酸值升高。

尿酸鈉鹽



血漿中尿酸鈉鹽在體溫37度時，飽和濃度為7.0mg/dl，而超過7.0mg/dl則易形成結晶，而導致臨床上痛風關節炎或腎結石之可能

- 血中尿酸濃度如達到7.0 ~7.2 mg/dl時，即達尿酸的「飽和點」(saturation point)，此時，若沉澱在關節軟組織中可以造成白血球浸潤及釋出細胞介質，導致急性發炎性反應(即所謂急性痛風發作)。久而久之，可以造成關節變形或慢性腎臟病變(包括腎結石)。

尿酸高的原因

- 肥胖
- 暴食
- 喝酒
- 遺傳體質
- 普林類食物攝取過多。



尿酸過高的自我照顧

- 避免暴飲暴食、多攝取水分以利廢物排出，每日應攝取2000cc以上的水分。
- 尿酸高的人應避免服食過量的維生素A、C、及菸鹼酸的補充劑，也不宜攝取大量的果糖飲料，它們會刺激尿酸的形成。



尿酸過高的自我照顧

- 盡量選擇低普林的食物，多攝取葉菜類、瓜類、蔬菜及水果、奶、蛋、米、麥等。



尿酸過高的自我照顧

- 吃得太油也不利於體內尿酸的正常排泄，所以要控制尿酸，也要少吃油炸、肥肉、皮脂等高脂肪食物，烹調時用油要適量，最好選用植物油。盡量避免食用肉湯或肉汁，因為它們都經過長時間烹調，內含極高量普林。

尿酸過高的自我照顧

- 當運動過後應補充水分，以防血液中尿酸濃度過高，造成急性發作。
- 日常飲食中蛋白質不可過量，每日食肉份量約4至5兩，包括魚肉。



尿酸過高的自我照顧

- 維持標準體重，避免過重。
- 體重過重要適當減重，但要注意不能減得太快。減得太快，會導致人體組織及脂肪的快速分解，使尿酸形成大幅增加，並抑制尿酸的排出，反而容易引發痛風的發作。



尿酸過高的自我照顧

- 酒精在新陳代謝的過程中會產生乳酸，它會干擾尿酸排出，使尿酸滯留在人體。啤酒等釀造酒，在釀造過程中會因酵母菌大量繁殖造成普林的增加，更容易刺激尿酸上昇。



長期尿酸過高導致痛風形成

- 痛風是個古老的疾病，一般是因為長期的尿酸過高，造成尿酸結晶鹽堆在關節等處，引起局部的刺激及炎症反應。被一些外在「壓力」（如激烈運動，暴飲暴食，生活習慣改變等）誘發所造成。因此痛風與尿酸過高的人，都必需控制尿酸。飲食則是尿酸控制上必要的手段。



