

九十九學年度健康宣導
(體檢異常個案追蹤及衛教指導)

高尿酸血症

主講：健康中心護理師
日期：100.03.09~100.03.10

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。

什麼是尿酸？

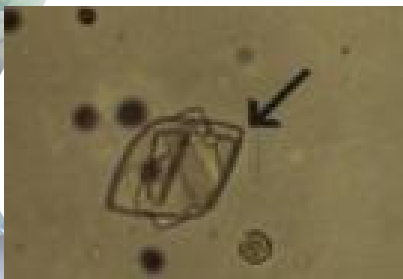
■尿酸是體內普林代謝的最終產物，為一種含氮物質，普林經過肝臟新陳代謝後形成尿酸，最後由腎臟排出體外。



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）。

尿酸鈉鹽



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，避免食用肉湯或肉汁，因經長時間烹調內含極高的普林。



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。

■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。

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。

