



# 痛風

Gout

您就診之後 AFTER YOUR VISIT

## 護理說明

痛風是一種因尿酸晶體沉積於關節而引起的關節炎。痛風引起疼痛突發、腫脹、發紅及僵硬，通常發生於一個關節，特別是大腳趾關節、踝關節和膝關節。

痛風似乎無緣無故就會發生，或因進食嘌呤含量高的肉類及海鮮而引起。服用某些藥品或喝酒也可能引起痛風發作。

## 您如何進行居家自我護理？

- 如果關節腫脹，可在患部敷冰塊或冰袋，每次 10 至 15 分鐘。在冰塊和皮膚之間放置一塊薄布。
- 讓疼痛的關節休息。避免從事讓關節負重或受壓的活動數天。白天從事日常活動時應做短暫的休息。
- 服用消炎藥減輕疼痛。這些藥品包括布洛芬 (Advil、Motrin)、naproxen (Aleve) 或 ketoprofen (Orudis)。閱讀並遵循標籤上的所有說明。
- 確實按處方服藥。事先未諮詢醫生或其他臨床醫護人員前，不得停用或更改藥品。
- 向您的醫生或其他臨床醫護人員諮詢是否應該限制食用紅肉和海鮮。
- 不要喝酒。即使啤酒也可能使痛風加劇。
- 如果您體重超重，則減肥可能有助於減少痛風發作次數。

跟進護理對您的治療至關重要。務必按照建議安排並前往所有約診。留意病情沒有如預期般好轉的徵兆，並在您擔憂時致電您的醫生或臨床醫護人員。

## 您何時應致電 Kaiser Permanente？

- 關節疼痛並發燒。
- 關節痛得不能動。
- 您的一個或多個關節突發原因不明的腫脹、發紅、發熱或嚴重疼痛。
- 您的症狀在 2 至 3 天後惡化或沒有改善。
- 您服藥後出現問題。

## 飲食中限制嘌呤

嘌呤是存在於某些食物的物質。人體把嘌呤轉化成尿酸。尿酸含量高會引起痛風。痛風是一種引起關節疼痛和發炎的關節炎。

您可以透過限制攝取高嘌呤含量的食物，來幫助控制體內的尿酸含量。

跟進護理對治療及安全至關重要。請務必安排並前往所有約診，且在有問題時致電您的醫生。瞭解您的測試結果並整理一份用藥清單也是一種明智的做法。



## 您如何進行居家自我護理？

針對您的飲食設計多攝取嘌呤含量低且您能安全食用的食物。這些食物包括：

- 綠色蔬菜和番茄。
- 水果和果汁。
- 非全穀的麵包、米飯和麥片。
- 巧克力及可可。
- 咖啡、茶和碳酸飲料。
- 花生醬和堅果。
- 乾酪、牛奶、奶製品和蛋。
- 少量油脂。
- 爆米花。
- 醋、橄欖、泡菜和佐料。
- 果凍甜點。
- 少量蛋糕、餅乾和甜點。

您可以進食某些嘌呤含量中高的食物，但只能偶爾吃一次。這些食物包括：

- 蘆筍、花椰菜、菠菜、蘑菇和青豆。
- 魚和海鮮（嘌呤含量特高的海鮮除外）。
- 燕麥、麥麩和麥芽。
- 限制嘌呤含量特高的食物，包括：
- 動物內臟，比如肝、腎、胸線或胰臟及腦。
- 肉類，包括鹹燻肉、牛肉、豬肉和羊肉。
- 大量野味肉和任何其他肉類。
- 鯷魚、沙丁魚、鮭魚、鯖魚及扇貝。
- 肉汁。
- 豆莢，如乾豆和乾豌豆。
- 啤酒。