

痛風之護理指導

[發表醫師] :護理指導 醫師(急診重症醫學部)

[發布日期] :2011/3/11

1.急性期關節炎疼痛解除：

- (1) 劇烈疼痛時，儘量臥床或坐在椅子上休息。
- (2) 發作消失前應避免載重，於關節處冷敷有助益緩解疼痛感。

2.維持皮膚完整性：注意皮膚清潔並避免刺激，預防痛風處損傷之意外。

3.飲食方面：

- (1) 除非有禁忌，每天飲水至少 2000c.c.，以促進過多尿酸的排泄。
 - (2) 吃含鹼性灰之食物，如：牛奶、馬鈴薯或柑橘類水果，可避免結晶沉澱。
 - (3) 急性發病期間儘量選擇低普林含量的食物：如蛋類、奶類、米、麥、甘薯、葉菜類、瓜類蔬菜及各式水果，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。
 - (4) 避免飲食不正常，如過度飢餓、常喝酒、高壓力或會服用干擾尿酸排泄的藥物。
- ### 4. 請定期至風濕免疫科或新陳代謝科門診追蹤治療。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。