

高尿酸血症

簡介

高尿酸血症是指血液中尿酸的濃度不正常升高的現象。尿酸是普林代謝後之產物，普林是組成體內遺傳物質（核酸）上的一種重要成分，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白食物的攝取；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當尿酸形成的速度超過腎臟排泄尿酸的速度便會造成血中尿酸偏高。

血液中尿酸濃度超過 7 mg /dL 呈過飽和狀態時，尿酸沉積在關節內可造成急性發炎，就是所謂痛風。痛風發作的病人常會伴有血清尿酸值升高，但高尿酸血症並不一定會造成痛風發作。腎功能異常者，尿酸也容易升高。高尿酸血症者較容易罹患心臟血管疾病，也必須注意。

參考值

一般而言，成年人血清尿酸值大於 7.2mg /dL 即為高尿酸血症

參考值則為 2.6 ~ 7.2 mg /dL。

症狀

高尿酸血症通常沒有明顯症狀，必須經由驗血才能發現。若併發痛風則可在關節突發紅、腫、熱、痛等現象，好發處為足部的關節。

處置

- 1.無症狀高尿酸血症患者大部分不必使用藥物治療，只需注意下述預防保健原則即可。但某些已造成併發症之狀況則需加以治療，請就醫由醫師決定處置方式。
- 2.痛風一般是使用秋水仙素(Colchicine)或非類固醇消炎藥來治療。
- 3.為預防痛風發作，應去除誘發因子，例如：喝酒、寒冷、受傷、高普林飲食等。

預防保健

- 1、保持適量運動，維持理想體重。
- 2、急性發病期間，應儘量選擇普林含量低的食物如：蛋類、奶類、米、麥、甘藷、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。
- 3、非急性發病期，應力求飲食均衡，並避免食用普林含量過高的食物。
- 4、烹調時用油要適量。少吃油炸食物，避免經常外食。
- 5、避免攝食肉湯或肉汁。
- 6、多喝水或避免喝酒（空腹飲酒易引起急性發作），避免暴飲暴食。

相關衛教網址

- 1.[衛生署－疾病飲食系列](http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/15.html)/痛風（http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/15.html）

★ 本文章內容僅供參考，如有任何問題，仍須請教專家或看醫生。