

戰勝痛風別亂吃



一、何謂痛風



痛風是一種常見的關節炎，高尿酸血症是造成痛風的最主要危險因子，尿酸鈉鹽容易卡在各處關節內造成腫脹變形，間歇、反覆的急性關節炎發作，痛時來去如風，故名痛風性關節炎。

二、正常血清尿酸值 (mg/dL)

☹️	> 9	危險
😐	7 ~ 8.9	注意
😊	< 7	安全

三、痛風增加高風險性食物



四、痛風日常生活指導與建議

健康腰圍	水分補充 每日 4~8 杯(250cc/杯)	身體活動 每日 30~60 分鐘

參考資料

1. 社團法人中華民國風濕病醫學會台灣痛風與高尿酸血症 2016 診治指引

2. 章樂綺總校訂(2011) · 實用膳食營養學(三版) · 台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

Stm 天主教聖馬爾定醫院
St. MARIN DE POIRRES HOSPITAL
服務 Service 信賴 Trust 關懷 Mercy

2019 年 07 月修訂

2022 年 05 月第一版制