

# 痛 風

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 何謂痛風

痛風的成因是由於血液中的尿酸過高，使尿酸鹽沉積在關節內，造成關節發炎、紅腫、脹痛或發熱。

## ■ 日常生活注意事項

- 發病時應抬高患部關節，讓患部休息。
- 冰敷患部，每天二至三次，每次十五至二十分鐘。
- 避免含普林（purine）的食物，如：菇類、蝦貝類、內臟、肉湯、肉汁、雞、鴨、啤酒等，以避免促成高量尿酸。
- 補充大量水分，促進尿酸排出體外。
- 避免暴飲暴食，避免飲酒。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 急診處 轉 3761

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 急診處 轉 3910

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 急診處 轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.109.2013.12.七修

2020.05 審閱