

## 痛風衛生教育指導

部分食物中內含核蛋白質，經過消化後變成了普林，再經由肝臟代謝產生尿酸沉積在關節，造成疼痛。尿酸過高是痛風發作的一個警訊。但尿酸過高的人並不一定會得到痛風。

1. 按時服藥，以抑制炎症反應及改善疼痛，不可自行調整降尿酸藥物的使用。
2. 如無需限制水分攝取者，每天至少飲用 2000cc 的水分。
3. 急性發作時，必須限制高普林食物的攝取量，如：甲殼類海產、內臟類或濃肉汁等食物。
4. 禁止喝酒。
5. 發炎的關節宜多休息，減少活動量。
6. 改變姿勢時動作要緩和，避免碰撞。

羅東聖母醫院 敬祝健康

---

## 痛風衛生教育指導

|  |      |       |      |                    |         |
|--|------|-------|------|--------------------|---------|
| 姓名：  |      | 病歷號碼： |      | 生日：____年____月____日 |         |
| 指導對象   | 指導日期 | 指導方式  | 指導評值 | 指導者簽名              | 接受指導者簽名 |
| <input type="checkbox"/> 病患<br><input type="checkbox"/> 家屬   |      |       |      |                    |         |
| 指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。<br>指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。 |      |       |      |                    |         |