

這病“吃貨”最易犯！十招教你遠離痛風

01-07-2020 人民健康網

酷夏來臨，約上三五好友一起吃燒烤喝啤酒，成為許多人炎炎夏日裡的最佳選擇。但高尿酸血症與痛風，也常常是與這份快樂相伴而來的煩惱。那麼，為什麼有人會出現高尿酸血症與痛風呢？

高尿酸血症和痛風是長期嘌呤代謝障礙、血尿酸增高引起組織損傷的一組疾病。高嘌呤飲食會使腸道吸收嘌呤增加，使細胞外液尿酸濃度迅速發生變化，誘發痛風性關節炎急性發作。治療上是通過攝入低嘌呤膳食和藥物治療，控制痛風急性發作，阻止病情加重和發展，防止併發症。

日常生活中，堅持做到以下幾點，可以有效避免高尿酸血症與痛風的發作：

- ① 限制嘌呤。痛風患者需長期控制嘌呤攝入量，急性發作時嚴格控制，緩解期適當放寬。嘌呤含量高的食物有動物內臟、沙丁魚、鳳尾魚、小蝦、扁豆、黃豆、濃肉湯及菌藻類等。
- ② 限制全天攝入食物的總量。結合每個人的身高、體重、體力活動情況確定合適的飲食量。
- ③ 保持理想體重。由於痛風與肥胖、糖尿病、高血壓及高血脂症等關係密切，因此需降低體重，限制能量供給，但減重不宜過快，否則易誘發痛風急性發作，應循序漸進。
- ④ 蛋白質適量，以植物蛋白為主。動物蛋白每日可選用牛奶半斤、雞蛋1個、少量雞肉和瘦肉，煮沸棄湯後食用。不可用內臟類和大量海產品。
- ⑤ 限制脂肪。每天烹調油 20~30 克，清淡少油。忌食煎炸食品、肥肉、魚子、蟹黃等高脂肪食物。
- ⑥ 主食不能太少。每日 6~8 兩，不可食用蜂蜜，影響尿酸排泄。
- ⑦ 各種維生素和礦物質要充足，多食用蔬菜類。
- ⑧ 多喝水，每天液體量在 2000ml~3000ml。食用含水分多的蔬菜和水果，以促進尿酸排出。
- ⑨ 禁酒，禁用強烈的香料及辛辣調味品。咖啡和茶葉可適當選用。

⑩ 外傷、喝酒、感染、手術、暴飲暴食、藥物(如阿司匹林類藥物)、饑餓、放射線治療等可誘發痛風發作，應儘量避免。

中國醫學科學院阜外醫院主任營養師李響進行科學性把關。

(李響)