

43 | 尿酸高，豆類和香菇真的不能吃嗎？

可以吃。大型研究發現，豆類、香菇、蘆筍等植物性食物雖然含有普林，卻不會增加痛風風險。台灣約九成尿酸高的人，是因為體質上「排不掉」，而不是「吃太多」；飲食大約只能降低尿酸 1 mg/dL。真正要避開的是啤酒、烈酒、含糖飲料與果汁，以及大量的內臟、濃肉湯；已經反覆痛風的人，仍需要規則吃藥。

尿酸高一定會痛風嗎

台灣成年男性約每 5 人有 1 人尿酸偏高，女性約每 10 人有 1 人，但其中只有約 1 成會發展成痛風。尿酸越高，痛風機會越大：

血中尿酸	每年發生痛風的機會
低於 7 mg/dL	約 1,000 人有 1 人
7 到 8.9 mg/dL	約 200 人有 1 人
9 mg/dL 以上	約 20 人有 1 人

尿酸約三分之二由腎臟排出、三分之一由腸道排出。好發於中年以後的男性，女性則多在停經後發生。

痛風發作是什麼樣子

- 第一次發作多在夜間，常見於腳的大拇趾、腳背或腳踝，單一關節突然紅、腫、熱、劇痛，連被子碰到都痛。
- 疼痛在 24 到 48 小時內達到高峰，幾天到兩週會自行緩解。
- 不治療的話，之後會越來越頻繁，影響到手部與多個關節，持續時間也越來越長，甚至出現痛風石。
- **常見誘因：**脫水、喝酒、大吃大喝、斷食或快速減重、感染、受傷或開刀後。部分利尿劑、結核病藥物與高劑量菸鹼酸也會讓尿酸升高，但請勿自行停藥，由醫師評估。

最重要的五件事

1. **多喝水：**每天至少 2,000 毫升，幫助尿酸從尿液排出（心臟或腎臟功能不好者，請依醫師指示）。
2. **少喝酒：**啤酒最容易誘發痛風，其次是烈酒；發作期間完全不喝。

3. **不喝含糖飲料與果汁：**果糖會讓尿酸快速上升，影響不亞於啤酒。
4. **慢慢減重：**每週 0.5 到 1 公斤即可；暴飲暴食、斷食或快速減重都容易誘發痛風。
5. **高普林的動物性食物少吃：**內臟、濃肉湯、火鍋湯底不要多吃；海鮮可以吃，但不要一餐吃很多。

食物紅黃綠燈

燈號	常見食物	說明
紅燈：盡量避開	啤酒、烈酒、含糖飲料、果汁、內臟（肝、腰子、腦）、濃肉湯、火鍋湯底、小魚乾、沙丁魚	對尿酸與痛風發作影響最大
黃燈：適量	豬、牛、羊肉、雞肉、魚、蝦、蟹、貝類	每餐約一個手掌大
綠燈：可以吃	蔬菜（包括豆類、香菇、蘆筍）、豆腐、豆干、蛋、全穀雜糧、一般水果、白開水	植物性普林不會增加痛風風險
可以多吃	低脂牛奶與優格、無糖咖啡、櫻桃	研究顯示和較低的尿酸或痛風風險有關，但不能取代藥物

痛風發作時

- **越早用藥越好：**症狀出現 24 小時內用藥效果最好，超過 24 小時效果變差。請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療；常發作的人，可以請醫師開立備用的急性止痛藥放在身邊，一發作就先吃，再回診。
- 急性止痛藥一般要吃 7 到 14 天，太早停可能再次發作。
- 患部抬高、冰敷，多喝水，完全不喝酒。
- 已經在吃降尿酸藥的人，發作時**不要停藥，也不要自行加量。**
- 發作時抽血，約三成的人尿酸是正常的，不代表不是痛風；醫師會在發作緩解後再追蹤尿酸。

什麼時候需要吃降尿酸藥

- 一年痛風發作 2 次以上
- 已經有痛風石，或有尿酸性腎結石

- 第一次發作，但合併慢性腎臟病、尿酸超過 9 mg/dL 或腎結石，可以和醫師討論

開始吃藥後的注意事項：

- 降尿酸藥會從低劑量開始，每 2 到 4 週慢慢調整。
- **開始吃藥的前 3 到 6 個月，尿酸下降時反而容易誘發痛風**，醫師會同時開立預防發作的藥物，可以減少約一半的發作。這是正常過程，不代表藥物無效，請不要因此停藥。
- 目標是把尿酸控制在 6 mg/dL 以下，有痛風石的人要降到 5 mg/dL 以下；穩定達標後，每 6 個月追蹤一次。
- 部分降尿酸藥在台灣人身上較容易發生嚴重皮膚過敏，使用前會先抽血檢查過敏基因，健保給付一次。**吃藥後出現皮疹、發燒、嘴破或眼睛紅，請立刻停藥並就醫。**
- 部分降血壓、降血脂與降血糖藥物，本身也有降尿酸的效果，醫師選藥時會一併考慮。

民眾常見問題

尿酸高但從來沒痛過，要吃藥嗎？ 多數人不需要，大型研究並未發現吃藥能保護腎臟或心臟。先從飲食與生活習慣調整開始，定期追蹤即可；尿酸非常高或合併腎臟病時，再和醫師討論。

痛風好了，可以停降尿酸藥嗎？ 不建議。不痛只代表沒有發作，關節裡的尿酸結晶需要長期把尿酸壓低才會慢慢溶解。自行停藥是痛風再次發作最常見的原因。

吃維生素 C、喝檸檬水能降尿酸嗎？ 目前證據不足，不建議當作降尿酸的方法。

立即就醫：關節紅腫熱痛合併發燒、寒顫，可能是關節感染，請立刻就醫；吃降尿酸藥後出現大範圍皮疹、嘴破、發燒，或腰痛合併血尿、發燒，也需要盡快就醫。

回診時機

開始吃降尿酸藥後，請依醫師安排每 2 到 4 週回診調整劑量；痛風發作超過兩三天仍未緩解，或反覆發作，請提早回診。如有任何疑慮，歡迎諮詢。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808