

痛風與高尿酸血症

一、何謂高尿酸血症

尿酸是體內「嘌呤」代謝後的產物。若生成過多或排泄不足，尿酸會在血液中累積，形成「高尿酸血症」。尿酸結晶沉積在關節或腎臟時，會引發痛風、腎結石，甚至造成慢性腎病。

◆ 男性 ≥ 7 mg/dL、女性 ≥ 6 mg/dL 為警訊值。

二、何謂痛風(因尿酸結晶沉積於關節所引起的急性發炎反應)

- 1.常見特徵：突發性劇烈疼痛，常在夜間發作；
關節(多見於大腳趾、踝、膝)紅、腫、熱、痛；
可伴發燒、畏寒。
- 2.反覆發作會造成關節變形、痛風石、甚至腎功能受損。



三、痛風患者的飲食原則

- 1.建議多攝取低普林食物(各類蔬菜、水果、全穀根莖類、乳製品、豆腐、雞蛋)、足夠水分(每日 2000~2500 mL，有助尿酸排出)、維生素C水果與低脂乳品：有助降低尿酸。
- 2.建議避免高普林食物(動物內臟、沙丁魚、鯷魚、干貝、蛤蜊、蝦蟹)、高果糖飲品(手搖飲、果汁、汽水、能量飲)、酒精類(尤其啤酒與烈酒，會抑制尿酸排出)。
- 3.勿暴飲暴食、極端節食、生酮飲食。



四、急性期照護：

- 1.休息並抬高患肢、冰敷紅腫關節。
- 2.避免按摩或熱敷。
- 3.避免飲酒與含阿斯匹靈止痛藥。
- 4.按照醫師指示使用止痛藥或秋水仙素。
- 5.定期追蹤尿酸與腎功能：每 3~6 個月測一次。
- 6.遵從醫囑，不可自行停藥或增減劑量。



五、日常照護

- 1.規律運動：每週至少 150 分鐘中等強度活動(快走、游泳、腳踏車、伸展運動)。
- 2.避免劇烈運動或過度流汗造成脫水。
- 3.體重控制：每月減重不超過 1 公斤，避免快速減重導致尿酸波動。
- 4.保持足夠水分：尿液應呈淡黃色。
- 5.規律作息：避免熬夜與壓力過大。



六、重點提醒

不只「吃太好」會痛風，「喝太多含糖飲、常熬夜」也會提高風險。
高尿酸並非「痛才治」，長期控制才能預防發作與腎損傷。
年輕族群若出現反覆關節疼痛，應盡早就醫檢查尿酸值。

缺鐵性貧血

一、什麼是缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血是最常見的貧血類型，指體內鐵質不足，導致紅血球生成減少、血紅素濃度降低，使氧氣運送能力下降，男性血紅素 <13 g/dL；女性血紅素 <12 g/dL，即屬於貧血範圍，造成原因主要包括：

- 1.鐵質攝取不足：節食、偏食、外食族、素食者等，長期缺乏含鐵食物。
- 2.鐵質吸收不良：腸胃疾病、胃酸分泌減少、長期使用制酸劑或PPI藥物。
- 3.鐵質流失增加：女性月經量多、頻繁捐血、慢性出血（如胃潰瘍、痔瘡）。
- 4.需求量增加：青春期、運動員、孕期或哺乳期女性。



二、貧血會產生哪些不良後果？

當血紅素下降，身體各器官獲得氧氣不足，會導致：

- 1.容易疲倦、注意力下降、記憶力變差，影響課業與工作表現。
- 2.頭暈、臉色蒼白、心悸、呼吸急促，運動耐力下降。
- 3.免疫力下降，較易感冒或感染。
- 4.女性經期症狀加重，如經痛、頭暈。
- 5.長期缺鐵會影響神經傳導與認知功能，對學習表現尤為顯著。
- 6.嚴重者可能出現暈厥、胸悶、甚至心臟負荷增加。

研究指出，大學生族群因飲食不規律、作息不正常與壓力大，缺鐵性貧血盛行率約達10-20%，女性更高於男性。

三、日常保健及注意事項

1.飲食建議

(1)多攝取含鐵食物

- a.動物性鐵（吸收佳）：牛肉、豬肝、雞肝、瘦肉、魚類、蛤蜊、牡蠣。
- b.植物性鐵：紅莧菜、芥藍菜、毛豆、紅豆、黑豆、葡萄乾、芝麻。

(2)搭配維生素C食物（如橘子、奇異果、青花菜），可提高鐵吸收率。

(3)避免干擾鐵吸收的食物：茶、咖啡、可可、牛奶，建議與含鐵餐間隔2小時。

2.生活與補充建議

(1)規律作息、均衡飲食、避免熬夜，維持良好代謝與紅血球生成。

(2)女性經期量多者，可至門診諮詢醫師，必要時補充口服鐵劑。

(3)服用鐵劑建議

- a.依醫囑補充，一般成人每日元素鐵40-60 mg。
- b.隔日服用鐵劑吸收率較高且副作用較少。
- c.與維生素C同服，避免與茶、咖啡或制酸劑同時服用。
- d.服藥期間糞便變黑屬正常現象。
- e.定期健康檢查:每年測量血紅素與血清鐵蛋白（Ferritin），若有持續疲倦、臉色蒼白、頭暈等症狀應及早就醫檢查。
- f.素食者可多利用鐵質強化食品（如鐵強化豆漿、穀片）。

