

## 認識「痛風」，又該如何預防？

預防痛風，從飲食做起

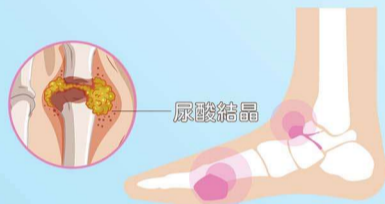
隨著飲食文化趨於多元，許多代謝性疾病也層出不窮！像是有「皇帝病」之稱的痛風，也變得更加普遍。究竟甚麼是「痛風」呢？

食藥署指出，痛風(GOUT)是一種體內普林(purine)代謝異常的疾病，導致尿酸濃度升高。當體內產生太多的尿酸，或是身體不能有效將尿酸排出體外時，多餘的尿酸就會結晶沉積在關節（俗稱痛風石）造成急性發炎反應，導致病患劇烈疼痛或行走不易。

造成痛風的主因，尿酸生成過多或代謝減少

(1) 尿酸生成過多：包括過量攝取普林、腫瘤溶解症候群（白血病或惡性淋巴瘤）、溶血性貧血以及化療的併發症等。

(2) 尿酸代謝減少：例如先天尿酸代謝機能異常、慢性腎臟炎、糖尿病酮酸中毒及酒精中毒等。



文/圖:衛福部藥物食品安全週報

人體約有20%的普林是由飲食獲得，高普林食物容易導致體內尿酸濃度上升造成尿酸結晶，因此，「控制普林攝取」對於曾有痛風發作的患者而言尤其重要：

- (1)控制肉類攝取：少吃紅肉（牛、羊、豬肉），可以用魚肉、豆類、蛋、乳製品來取代，吃火鍋時儘量不要喝湯底。
- (2)降低高普林食物攝取：如甲殼類海鮮、菇類、豆類、酵母粉、小魚乾。
- (3)降低酒精攝取：部分酒類本身就含有很高濃度的普林，如紹興酒和啤酒。且酒精會影響尿酸代謝，酒精濃度愈高，對腎臟健康影響也愈大，故平時不常喝酒的人若短時間攝取大量酒精，也可能誘發急性痛風發作。
- (4)降低脂肪攝取：攝取過多脂肪會抑制尿酸代謝，增加痛風發作的風險。動物性脂肪（尤其是肥肉）和油炸類食物要降低攝取。
- (5)每日充足飲水：每日飲水量務必維持在2000 C.C.以上，幫助身體排泄尿酸，同時預防腎結石。

## 守護偏鄉長者 關山慈院「療養院健檢專車」接送

臺東縣政府每年提供老人健康檢查費用補助，只要是設籍本縣且年滿六十五歲以上或年滿五十五歲以上原住民，每人每年可申請一次補助，最高可補助一仟元整；目前東部實施老人健檢補助計畫的醫療院所共有六家，包含關山慈濟醫院、臺東聖母醫院、臺東馬偕紀念醫院、臺東基督教醫院、臺北榮民總醫院臺東分院以及衛生福利部臺東醫院。

今年度，關山慈院提供老人健檢項目為血液及胸腔X光檢查，可檢視出貧血、腎功能、尿酸、大腸直腸癌、肺氣腫、肺炎、肋膜積水、心臟擴大、肺癌等健康狀況，其中最貼心特別的是「健檢專車」接送，這項服務是針對聖十字架療養院所設置，主要考量療養院多數為臥床患者，且修女們照護人力及車輛設備有限，運送病人不易，故自健檢計畫合作以來就由關山慈院行政同仁協助接送，這樣的接送服務已經持續十七年，彼此建立信任也培養出十足默契。



八月十六日下午一點半，關山慈濟醫院大門口出現塞車景象，原來是遇聖十字架療養院年度老人健康檢查。當日由關山慈院醫事股同仁徐慧穎、總務股潘彥廷、周明德支援擔任司機，加上療養院的交通車共有四輛車進行接送。

因檢疫隔離房規定，聖十字架療養院目前最多只能收治三十四位病人，今年受檢的人數扣除已檢查過的院生有二十四位。雖然整體看來人數不多，但幾趟下來連續進進出出，加上天氣相當炎熱，光站在室外就足以汗流浹背，更不用說是跑上跑下的工作人員，還有被移床搬動的老人家會有多不舒服了。因此，每年的聖十字健檢都會刻意避開門診尖峰時段，放射科也會增加上班人力來縮短等候檢查時間，今年只花兩小時就完成所有接送和檢查。



「阿嬤~等一下進去照相(X光)的時候，記得要笑喔！」裴彩雲修女站在放射室外瞻前顧後，不時確認名單，不時說笑逗長輩開心。

裴修女說，當年跟關山慈院洽談老人健檢合作時，慈院護理人力不是很充足，因此抽血就由療養院協助進行，加上裡面有幾位院生血管比較不好抽，她們曾經有過抽半小時都抽不到的經驗，讓老人家相當辛苦，後來是先熱敷才改善狀況。而療養院的交通車因無法載送臥床的病人，因此就由關山慈濟醫院協助接送，算是互相幫忙互相體諒，而這樣的默契也一直延續到至今。



守護生命，守護健康，守護愛。兩家在地深耕的偏鄉小院，從醫療關係昇華為夥伴關係，共同見證疼惜長輩的愛，不分宗教和國籍。 文/圖:關山慈濟醫院



日期	4.11.18.25		5.12.19.26		6.13.20.27			7.14.21.28			1.8.15.22.29	
星期	星期一		星期二		星期三			星期四			星期五	
時間	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午	夜診	上午	下午
科別												
一般外科			吳柏鋼(七診) 減重門診 10:00-14:00 26日		陳言丞(六診) 10:00-14:00 6日							
					何靜淳(六診) 10:00-14:00 20日							
職業醫學科			林純吉(八診) 09:30-12:00 5、19日									
一般內科			方鍾霖(十一診)		方鍾霖(七診)	方鍾霖(七診) 14:00-17:00						方鍾霖(十一診) 預立醫療諮商 1、8、15、22日
神經科												郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 8、22日
神經外科			洪祥益(一診) 預40人現10人 12、26日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-16:30 12、26日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 6、20日							楊震(三診) 預立醫療諮商 1、8、15、22日
婦產科 女性整合性門診									陳盈希(十一診) 預20人現5人			
家庭醫學科				陳世琦(七診) 預立醫療諮商								
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00	潘永謙(三診) 12:00開診 無現場保留號	潘永謙(三診) 無現場保留號		潘永謙(三診) 預10人現10人	潘永謙(三診) 預10人現10人		潘永謙(三診) 無現場保留號				羅際衛(五診) 09:00-12:00 1、8、15、22日
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 4、11、25日		楊士賢(七診) 08:20-11:00 5、19日	陳映竹(三診) 14:30-17:00	楊士賢(十一診) 09:50-12:00 13、20、27日			楊士賢(一診) 12:30-15:00 7、21日				
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 4、18日 10:00開診				張詠晴(九診) 預25人現5人 27日 10:00開診			邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00				吳尚晏(九診) 預18人現10人 1日 10:00-14:00
												李岳章(九診) 08:30-11:00 15日
耳鼻喉科	蔡祐任(五診) 4日 10:00開診	蔡祐任(五診) 4日 12:30-15:10	楊妙君(五診) 08:30-11:00 無現場保留號		吳宗翰(五診) 09:40-12:00							
	鄭靜雯(五診) 18日 10:00開診	鄭靜雯(五診) 18日 12:30-15:10										
	陳昱安(五診) 11、25日 10:00開診	陳昱安(五診) 11、25日 12:30-15:10										
皮膚科								林子凱(十一診) 08:15-11:00				
泌尿科									柯千升(七診) 15:00-17:30			
麻醉疼痛科			施彤霖(六診) 預25人現5人 5、12、19日					王睿靈(六診) 預25人現5人 7、21日				
			藍慶鴻(六診) 26日					藍慶鴻 14日 王柏凱 28日				
胸腔內科	王東衡(內視鏡)	王東衡(內視鏡) 13:00-16:30										王東衡(內視鏡) 13:00-16:30 1、8、15、22日
												王東衡(內視鏡) 13:00-16:30 1、8、15、22日
身心醫學科									蔡欣記(五診) 12:00-14:00			
心臟內科								朱新凱(七診) 預55人現10人 7、21日 10:00開診				王志鴻(三診) 07:00-12:00 15日
								王志鴻(內視鏡) 28日 07:00開診				王志鴻(五診) 14:00-17:00 8日
心臟外科												黃迺偉(七診) 22日
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預20人現10人						吳勝騰(一診) 預20人現10人				吳勝騰(一診) 預20人現10人 8、22日 14:00開診
肝膽腸胃科			林振雄(內視鏡)									
血液腫瘤科												
風濕免疫科				潘郁仁(五診) 13:30-17:00 5、19日								
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人	鄒牧帆(一診) 預20人現5人	劉育婷(一診)	劉育婷(一診)	黃威倫(一診)			黃威倫(一診)	黃威倫(一診)			劉育婷(一診) 1、8、15、22日
	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人		高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預10人現5人 6、13、27日	高允中(二診) 預20人現10人 7、14、28日	劉育婷(二診)				黃威倫(二診) 1、8、15、22日
			林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) 預25人現10人	林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) 預25人現10人		林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) 預10人現10人			林芳竹(三診) 預30人現10人 1、8、15、22日
營養諮詢						楊雅琳(九診)						楊雅琳(六診) 1、8、15、22日

※ 看診時間：上午 08:30-12:00 下午 13:30-17:30 晚上 18:00-20:00 【看診結束前 1 小時停止掛號與報到】

特殊看診訊息

※ 自費健康(體格)檢查時間為週三 09:00-11:00 與週五 13:30-16:00，歡迎民眾多加利用。

※ 預立醫療照護諮商門診時間為週二下午及週五全日，採行預約制，意者請洽詢社工(分機 503)。

★ 門診若有異動，以院內(網路與公告)為主！亦可利用電話諮詢，服務專線：(089)814-880 轉 9。

☆ 國民健康署免費預防保健 請攜帶健保 IC 卡

(1)50-74 歲民眾，至櫃檯辦理「大腸癌篩檢」(兩年一次)。

(2)30 歲以上女性民眾，掛婦產科診做「子宮頸癌篩檢」(每年一次)。

(3)40-64 歲(三年一次)與 65 歲以上(每年一次)至櫃檯辦理「成人健檢」。

