

高尿酸血症的健康指导

一、高尿酸血症

是一组嘌呤代谢紊乱所致的疾病、表现为血尿酸浓度偏高（男 \geq 420mmol/L,女 \geq 360mmol/L），可能没有任何症状和感觉，却严重的危害人体的各个器官，引发各种疾病。



二、高尿酸血症，饮食生活还需注意：

- ◇ 健康饮食：以低嘌呤饮食为主。
- ◇ 多饮水，戒烟戒酒：每日饮水量保证在 1500ml 以上。
- ◇ 坚持运动，控制体重：每日中等强度运动 30 分钟以上。肥胖者应使体重控制在正常范围。

常见食物嘌呤含量

类别	嘌呤含量(mg/100g)	举例
I类	高(150~1000)	动物内脏、凤尾鱼、沙丁鱼、三文鱼、白带鱼肉汤、羊脾、小牛肉、牡蛎
II类	较高(75~150)	大比目鱼、小虾、鳗鱼、鲭鱼、鲤鱼、鲑鱼、鲈鱼、鳊鱼、野鸡、兔；猪肉、秋刀鱼、虾、蟹、鸡、羊肉、牛肉、香菇、黄豆、豌豆、黑豆、紫菜、海带、银耳、葡萄干
III类	较少(<75)	青鱼、鲱鱼、鲑鱼、白鱼、牡蛎、火腿、面包、麦片、麦麸、芦笋、菜花、四季豆、青豆、豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、豆浆、豆腐、花生、绿豆、金针、枸杞子、黑芝麻
IV类	很少	奶类；蛋类；其它谷类；蔬菜类；水果、干果类及各种饮料

1. 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所. 食物成份表

2. 吴金榜. 痛风预防调养的健康饮食. 台北

三、高尿酸血症，单纯饮食控制不够

- ◇ 80%尿酸由体内细胞代谢生成，20%来源于食物
- ◇ 因此严格控制饮食，可以使血尿酸减低 70-90mmol/L
- ◇ 如果饮食控制仍然不能使尿酸维持在正常值范围，需要到医院风湿免疫科就诊