

# 戰勝痛風



## 一、何謂痛風



痛風是一種常見的關節炎，高尿酸血症是造成痛風的最主要危險因子，尿酸鈉鹽容易卡在各處關節內造成腫脹變形，間歇、反覆的急性關節炎發作，痛時來去如風，故名痛風性關節炎。

## 二、正常血清尿酸值 (mg/dL)

☹️	$> 9$	危險
☹️	$7 \sim 8.9$	注意
☺️	$< 7$	安全

## 三、痛風增加高風險性食物



## 四、痛風日常生活指導與建議

	<p>250cc</p>	
<p>健康腰圍</p>	<p><u>水分補充</u> 每日 4~8 杯(250cc/杯)</p>	<p><u>身體活動</u> 每日 30~60 分鐘</p>