

低嘌呤饮食：护理说明

Purine-Restricted Diet: Care Instructions

您的护理说明

嘌呤是一些食物中含有的物质。人体将嘌呤转化为尿酸。尿酸水平高可引起痛风，这属于关节炎，引起关节疼痛和发炎。

您能够通过限制饮食中的高嘌呤食物帮助控制尿酸量。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

- 规划嘌呤含量低以及您可安全食用的饮食和小食。这些食物包括：
 - 青菜和番茄。
 - 水果。
 - 全谷类面包、大米和麦片。
 - 蛋、花生酱和坚果。
 - 低脂牛奶、奶酪和其他奶制品。
 - 爆米花。
 - 少量果冻、巧克力、可可饮料、蛋糕和糖果。
- 您可以吃某些嘌呤含量中等偏高的食物，但只是偶尔吃一点。这些食物包括：
 - 豆类，例如干豆和干豌豆。每天可以吃 1 杯煮熟的豆类。
 - 芦笋、花椰菜、菠菜、蘑菇和青豆。
 - 鱼和海鲜（嘌呤含量高的海鲜除外）。
 - 燕麦片、麦麸和麦芽。

- 限制嘌呤含量极高的食物，其中包括：
 - 动物内脏，如肝脏、肾脏、胰脏和大脑。
 - 肉类，包括培根、牛肉、猪肉和羊肉。
 - 野味肉和其他大量的肉类。
 - 凤尾鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼和扇贝。
 - 肉汁。
 - 啤酒。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 F448，以了解更多信息 "低嘌呤饮食：护理说明."

目前截至: 2021年9月8日