

尿酸與腎臟

林秀雯 / 江玲芳 / 王友仁 台北榮民總醫院慢性腎臟病個管師



一般民眾都了解「尿酸」與「痛風」的相關性。卻沒注意到尿酸過高和高血壓、糖尿病、代謝症候群有關，也會造成腎結石，都可能會影響到腎功能形成慢性腎臟病，甚至導致洗腎。

尿酸是普林的代謝產物，血液中尿酸濃度取決於製造量及排出量多寡。

尿酸過高原因：

1. 製造過多：飲食中含高量普林的食
物，如肉類、動物內臟、發芽豆類、
海產類、酵母粉和菇類。
2. 排出過少：如肥胖、飲酒和脫水均
會減少尿酸排泄。

高尿酸如何傷害腎臟？

1. 直接傷害腎臟內的腎絲球與腎間
質組織，造成腎功能下降。
2. 在腎臟就容易產生尿酸結晶沉澱，
傷害腎臟。
3. 容易造成尿酸鈣結石，結石掉入
集尿系統便會造成尿路阻塞，影
響腎臟功能。

4. 當痛風發作時，需服用止痛藥，大
部分是非類固醇類止痛藥，日積月
累後會傷害腎臟。

如何避免高尿酸呢？

※ 飲食應注意：

1. 勿大量攝取高普林食物，如海鮮、
肉製品、豆類等。
2. 少喝酒，酒精會增加尿酸製造和
抑制尿酸排泄，尤其是啤酒及紹
興酒。
3. 忌吃過鹹，鈉會促進尿酸沈澱。
4. 勿暴飲暴食。

※ 生活中應注意：

1. 維持理想體重，不可過胖。
2. 多喝水，維持足夠尿量。每日約
2000-2500cc，尤其在夏季或劇烈
運動後，大量流汗會脫水使尿酸
值升高，要多補充水分。
3. 定期追蹤尿酸和腎臟功能的變
化。

(轉載自北榮會訊第 378 期 104 年 11
月 25 日出刊)