

淺談高尿酸血症

文 | 家庭醫學部教學總醫師 吳承濤



吳承濤 醫師

現職：臺北榮總家庭醫學部教學總醫師
學歷：國立陽明大學醫學系
專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

您是否曾經注意過，自己的抽血報告中，有尿酸這個項目呢？尿酸和尿液檢查相關嗎？是不是尿酸超過標準值，就會痛風呢？我的尿酸過高，但醫師沒開藥給我吃，這樣沒關係嗎？以下我們就來解釋跟這些尿酸相關的問題吧！

尿酸是什麼

尿酸是身體代謝體內胺基酸和「普林」（又稱嘌呤，purine）後，正常的代謝物。普林在肝臟中被代謝後，會經由腎臟，通過尿液排出體外。其中約 80% 的普林是身體自行合成的，其餘 20% 來自我們的食物。

為什麼體內尿酸會過多？

①製造太多

從食物中攝取過多、遺傳疾病、特定疾病包含骨髓和淋巴增殖性疾病、溶血性疾病、乾癬、組織缺氧、唐氏症和某些類型的肝醣貯積病等等。

②排出太少

慢性腎臟病、子癇前症、血液容積不足（例如脫水或利尿劑的使用）、與體內胰島素增加相關的疾病（例如糖尿病、代謝

症候群）、濫用瀉藥、特定藥物、遺傳疾病…等等。

高尿酸血症會產生什麼後果？

①晶體沉積相關疾病

過高的尿酸在體內可能產生結晶，並影響不同器官。影響到關節，就產生痛風，可能有關節疼痛、變形、痛風石等症狀；沉積在腎臟實質中，可能導致慢性腎臟疾病；若尿液中的尿酸過高，也可能產生腎結石或尿路結石。

②非晶體沉積相關疾病

過高的尿酸與許多慢性疾病有相關性，例如高血壓、心血管疾病和代謝症候群等。

高尿酸血症如何治療？

醫師會考量每個病人的血中尿酸濃度、是否合併尿酸晶體沉積相關的疾病以及慢性病的狀況，來決定降尿酸治療起始時機與個人化目標。所以，並不是每一位病人尿酸超標就一定要吃藥。

①生活型態調

- 整維持標準的體重及腰圍
- 適量增加身體活動

- 維持適當水分補充
- 喝適量低脂乳製品牛奶降低痛風發生率
- 避免高普林食物的攝取
- 蔬果類不宜大量使用曬乾香菇、紫菜、青豆、菠菜、蘆筍
- 蛋白質類不宜大量攝取紅肉、內臟、海鮮類 (海參、海蜇皮除外)
- 避免酒精及含果糖飲料，尤其是啤酒
- 避免攝食肉湯或肉汁

②藥物治療

- 減少尿酸生成：如 Allopurinol、Febuxostat。特別注意 Allopurinol 可能導致罕見皮膚併發症，使用前應做相關檢查。
- 增加尿酸排出：如 Benzbromarone、Sulfinpyrazone、Probenecid。
- 分解尿酸：如 Pegloticase。

高尿酸血症是常見的抽血數值異常，可能引起痛風、腎臟疾病以及尿路結石等疾病，其治療起始時機、治療目標因人而異，建議與您的醫師討論，而生活型態改善是治療不可或缺的一環。

參考資料

1. 徐翊庭、李文騰、許敬暉、林孝義 (2022)。痛風及高尿酸血症最新各國指引比較。內科學誌, 33(5), 365-377。https://doi.org/10.6314/JIMT.202210_33(5).05
2. David B Mount, MD (2024). Urate balance. UpToDate. from https://www.uptodate.com/contents/urate-balance?search=gout&topicRef=1669&source=see_link#H6
3. David B Mount, MD (2023). Asymptomatic hyperuricemia. UpToDate. from https://www.uptodate.com/contents/pharmacologic-urate-lowering-therapy-and-treatment-of-tophi-in-patients-with-gout?search=gout&topicRef=1666&source=see_link#H2373150
4. Fernando Perez-Ruiz, MD, PhD (2024). Pharmacologic urate-lowering therapy and treatment of tophi in patients with gout. UpToDate. from https://www.uptodate.com/contents/pharmacologic-urate-lowering-therapy-and-treatment-of-tophi-in-patients-with-gout?search=gout&topicRef=1666&source=see_link#H2373150

預立醫療照護諮商服務

提出預約

- 意願人須為完全行為能力人
- 邀請配偶或二親等親屬一同參與 (至少一位)
- 邀請醫療委任代理人參與 (可不選擇)

進行諮商

- 諮商時間：請洽詢本中心(02)28757818
- 服務內容：討論在五種臨床條件下，您期待的醫療照護方式。

簽署決定

- 諮商核章證明
- 兩位見證人見證或公證人公證
- 註記於健保卡

- ✓ 服務地點：
第一門診3樓
預立醫療照護諮商中心
- ✓ 服務電話：(02)28757818

✓ 收費標準：註：另計掛號費100元/人次

單人諮商 3,000元/人次

兩人同行 1,500元/人次

三人以上團體 1,000元/人次

具榮民身分者 免費

符合健保給付者 依身分別收取掛號費及部分負擔



預立醫療照護諮商介紹



預立醫療決定介紹



非民體承預立醫療諮商高貴諮詢



本院家庭醫學部預立醫療諮商諮商服務

民國114年05月16日更新



榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin



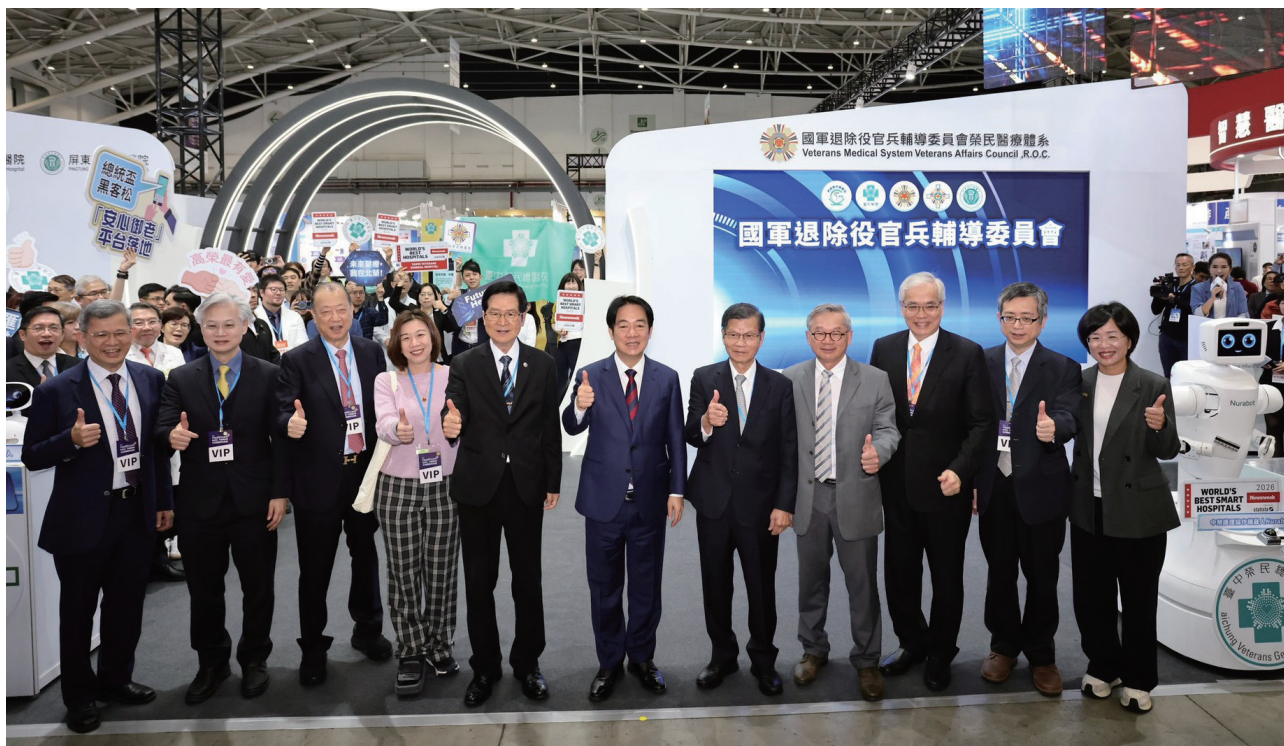
國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第1279號

中華民國 114 年 12 月
December, 2025

499

2025 臺灣醫療科技展 北榮以 AI 驅動未來醫療



2025 臺灣醫療科技展 12 月 4 日盛大開幕，賴清德總統特別蒞臨榮民醫療體系展區，由陳威明院長親自展示臺北榮總「未來醫療 (Future Healthcare)」最新成果。同場亦舉行「華碩智慧病歷助手 (ASUS Clinical AI Assistant)」啟用記者會，發表長期合作計畫初步成果。展會期間，阿聯酋、斯洛伐克及越南合作醫院等多位國際醫界專家親自到院拜會交流，彰顯本院在智慧醫療領域與國際合作的高度能量。

醫療大百科

牙科治療最新進展與臨床挑戰

- 裂齒警報！小裂縫大麻煩
- 肌肉型顫顎障礙症之治療
- 安定情緒的藥物卻讓植牙不安？
- 嚴重下顎萎縮之三維重建與臨床應用

承先啟後 醫心相傳

114 年度醫教奉獻獎 李重賓主任
從失敗中學習
才是真實的人生

大師講堂

歌仔戲藝術家唐美雲
一生都是排練
在戲曲中淬煉自我