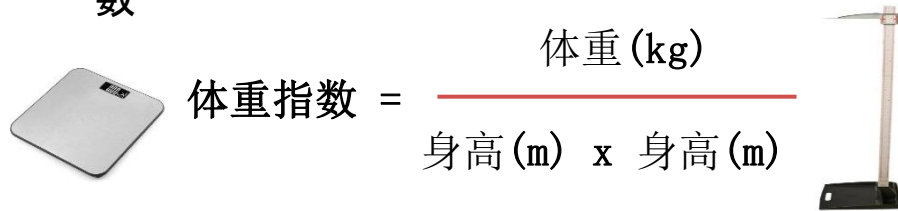


# 通过可改变的风险因素管理痛风

## 4. 管理您的体重

- 体重指数是由体重和身高计算出来的指数，用于衡量身体胖瘦程度
- 体重指数过高或过低都可以增加患上疾病的风险
- 通过运动和拥有均衡的饮食管理您的体重指数



体重指数 =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$

| 体重指数*     | 级别   | 患上慢性疾病的风险 |
|-----------|------|-----------|
| <18.5     | 体重过轻 | 营养不足      |
| 18.5-22.9 | 正常   | 低         |
| 23.0-27.4 | 超重   | 中等        |
| ≥27.5     | 肥胖   | 高         |

\* 新加坡 / 亚洲对体重指数的归类。归类级别相等于患上心血管疾病的风险程度。

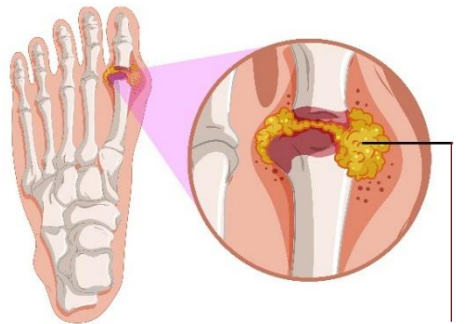
## 中区社康部

# 痛风



# 什么是痛风?

- 一种关节炎
- 因尿酸晶体积聚在关节而造成的病症
  - 尿酸是一种正常的废品，在身体分解嘌呤类化学物质时产生的
- 身体无法有效地去除尿酸急性痛风发作的原因：
  1. 身体无法有效地去处尿酸
  2. 摄入过量的嘌呤



尿酸晶体

## 痛风的危险因素

| 不可改变的因素   | 可改变的因素   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 年龄和性别<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 最常见于40岁以上的男性</li><li>◦ 更年期将提高女性患痛风的风险</li></ul></li><li>• 家族病史</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 高血压</li><li>• 高胆固醇</li><li>• 超重/肥胖</li><li>• 摄入过多酒精</li><li>• 肾脏疾病</li></ul> |

## 通过可改变的风险因素管理痛风

### 1. 少吃高嘌呤含量的食物

- 沙丁鱼
- 鳀鱼 (江鱼仔)
- 青口贝
- 鲭鱼
- 鱼卵
- 扇贝
- 肉汁
- 肉汤
- 动物的心脏，肾脏和大脑



### 2. 喝足够的水份

- 每天至少喝八杯白开水，除非医生另有指示
- 大量摄入有助于消除体内的尿酸



### 3. 避免酒精

- 过量摄入酒精会导致痛风频繁发作，因为它会抑制体内尿酸的排泄。

