

痛風症不論在治療或預防上，最主要的就是儘可能避免吃嘌呤含量多的食物，這些食物包括：魚類、肉類、豆子等，至於蛋類、奶類、水果、蔬菜等，嘌呤含量極少，都可食用。對於已經罹患痛風症者，除了避免吃嘌呤含量的食物外，還應該注意下列4點：

①避免激烈運動、喝酒，以及預防發生各種炎症，以減少引起關節炎的機會。

②喝大量水分，儘量排洩體內尿酸，每天尿量以保持 1,500CC 以上為宜，血液尿酸值高時，可服用排尿酸劑，但必須注意不可使尿的酸度太低，否則可

引起尿酸結石、腎臟病。

③用藥物控制體內尿酸的製造。

④對痛風關節炎的治療，可用各種消炎止痛劑，如使用秋水仙素（Colchicine），不但在治療上有很好的效果，同時更可預防痛風的發作。以上痛風症的症狀與治療，原發性與續發性完全相同。

痛風症也與糖尿病一樣，迄今為止，還沒有任何藥物可以根治，目前醫學上所能做到的就是控制尿酸的大量產生，如果控制得當，患者仍可與常人一樣，過着正常的生活。

孕婦當心德國麻疹

德國麻疹並不是嚴重致命的疾病，但是懷孕的婦女感染了德國麻疹，會導致胎兒畸型。德國麻疹約每隔 6～9 年會有一次大流行，在大流行之前，想要懷孕的婦女，應該在三個月前注射德國麻疹疫苗預

防。

使用德國麻疹疫苗要正確，如果在疫苗注射後未達三個月就懷孕，這是錯誤的。在臨床病例中有些婦女在疫苗注射後，很快就懷孕了，經醫師檢查母體感染了德國麻疹

，胎兒有畸型可能，只好墮胎。

已經懷孕的婦女，可作抽血檢驗，看看是否受德國麻疹感染，以解除疑慮或作必要的措施。（夏榆）



重視居家環境衛生

- 勤於沖洗廁所，並把廁所蓋子蓋好，以免蚊蠅侵入滋生細菌。
- 沖洗疏通排水溝，避免垃圾阻塞。
- 安裝紗門紗窗，防止蚊蠅進

入，保持清潔。

- 經常打掃房子及四周，保持清潔，使人看了有清新的感覺。
- 垃圾應處理妥當，許多人總認為把廢棄物送出家門就算了，其實戶外日積月累的堆置也會影響衛

生。

- 家具也要擦拭乾淨，維護清潔的家具對身體健康有很大的益處。
- 。（夏榆）

新品種

ペピーノ

南美香瓜梨Pepino

培養果實生產

種苗出售

楊梅台木

歡迎參觀指教

芳露園藝

南投縣名間鄉員集路46巷41號
住(049) 732176 園(049) 731563

