

痛風 的成因是身體對「嘌呤」（亦稱為「普林」 Purine）的新陳代謝失調，引致體內尿酸過高，並積聚於關節中，引致手指、腳趾、腳跟及/或其他關節發炎及腫痛。

若患有痛風症，醫生會因應情況而處方藥物，而患者亦須避免進食含「嘌呤」高的食物，以減低血液中的尿酸水平。

避免進食：

動物內臟、沙甸魚、干貝、濃肉汁 / 湯、牛肉茶、雞精等

酌量進食：

冬菇、草菇、椰菜花、菠菜、露筍等

患者應避免喝酒，每餐應定時定量，選擇低脂食物及以低脂的方法煮食；並多喝開水，以助排出體內過量的尿酸。此外，患者亦應保持適中的體重，以減低因過重而增加關節的負荷。

* 若您懷疑您或家人患有痛風症，或想知道有關痛風症飲食更詳盡的資料，請向您的醫生或註冊營養師查詢

感謝信 - 節錄

致卓健負責人：

本人是院友(好勝護老院)之家屬，現謹代表我母親及家人多謝及表揚有關兩位院長譚院長(註)及岳院長以及好勝護老院各員工之細心服務及照顧。

本人母親現正在醫院接受治療，得到譚院長及岳院長多次探訪及她們在探訪其間細心觀察下，令本人母親減少不必要之痛楚(因醫院內之護士沒有給我母親除下量血壓器而引至其前手臂腫脹)，及後還即時幫她按摩手部令她消腫，實在感激萬分。

她們不單對工作有熱誠，最難能可貴是對院友付出真誠之愛心，遠遠超出工作範圍，實在值得加以表揚。

本人因居於加拿大而從家人口中得知以上情況，所以特此書面答謝。

希望"卓健"能夠培育多些以上人才，令更多老人家得以受惠。

謝謝！

黎女士及家人敬上

日期：2005年8月2日

敬啟者：

本人鑑於貴院之服務水準優良，特此來函讚揚。

我的丈夫於貴院居住了兩年多，身體良好，都是有賴貴院員工上下一心，領導人卞院長領導有方。她樂於助人，處事細心，更於工餘時間當義工，探訪長者，真是難能可貴，既有學識，又有涵養，真是我們之福。

希望貴公司嘉許這位傑出員工卞院長，予以鼓勵。

此致

執事先生

卓健大華護老院院友親屬張女士

日期：2005年7月1日

(註：譚院長曾任卓健好勝護老院院長，現任卓健屯門護老院院長。)

