



ρή

Το

ουρικό οξύ είναι ένα σοβαρό ιατρικό πρόβλημα το οποίο επιβάλεται να αντιμετωπιστεί άμεσα. Μάθετε ποια είναι τα συμπτώματα τα οποία θα πρέπει να σας κινητοποιήσουν.

Οι παράγοντες κινδύνου που αυξάνουν το **ουρικό οξύ** είναι:

- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Λήψη διουρητικών φαρμάκων
- Λήψη ανοσο-κατασταλτικών φαρμάκων
- Παχυσακία
- Προβλήματα στον θυρεοειδή
- Νεφρική ανεπάρκεια
- Ψωρίαση

Κοινός παρονομαστής στα προβλήματα ουρικού οξέος είναι η διατροφή που είναι πλούσια σε **πουρίνες**.

**Τα πιο κοινά συμπτώματα**

**Ουρική αρθρίτιδα**

Αυτή προκαλείται από τη συσσώρευση του ουρικού οξέος στο αίμα, η οποία μπορεί να οδηγήσει στο σχηματισμό μικρών κρυστάλλων που συγκεντρώνονται στις αρθρώσεις των ποδιών, των αστραγάλων, στα γόνατα και στα χέρια. Ο πόνος μπορεί να είναι απότομος και έντονος.

Υπάρχουν πολλές θεραπείες για την αρθρίτιδα και οι περισσότερες από αυτές είναι εύκολο να ενσωματωθούν στην καθημερινή σας ζωή. Ενδεικτικά:

- Τρώτε φρούτα και λαχανικά. Τα τρόφιμα που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες μπορεί να μειώσουν το ουρικό οξύ.
- Βάλτε στο πιάτο σας κεράσια. Τα κεράσια έχουν αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες που καταπολεμούν το ουρικό οξύ.

### **Πέτρες στα νεφρά**

Τα υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος μπορεί να δημιουργήσουν μικρές πέτρες στα νεφρά.

### **Νεφρική ανεπάρκεια**

Όταν το ουρικό οξύ χτυπήσει τα νεφρά τότε δεν λειτουργούν με συνέπεια αυτό να συσσωρεύεται στο αίμα.

### **Πότε πρέπει να δείτε ένα γιατρό**

Αν έχετε τα ακόλουθα συμπτώματα δείτε αμέσως ένα γιατρό:

- Φλεγμονή στο δάχτυλο, το οποίο μπορεί να είναι ένα σημάδι της συσσώρευση ουρικού οξέος
- Αιμορραγία που δεν σταματά μετά από λίγα λεπτά
- Ταχυκαρδία ή εξανθήματα στο δέρμα, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με την έναρξη νέων φαρμάκων.
- Εάν αισθάνεστε πόνο στο στήθος ή δυσφορία στο στήθος, καθώς και δυσκολία στην αναπνοή

**Πηγή:** [giatros-in.gr](http://giatros-in.gr)