

## Ουρικό οξύ: Τι προκαλεί και πώς αντιμετωπίζεται

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



To

ουρικό οξύ είναι προϊόν του μεταβολισμού των πουρινών, δηλαδή των πρωτεϊνών στον πυρήνα των ανθρώπινων κυττάρων, που κυκλοφορεί στο αίμα.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες αποβάλλεται από τον οργανισμό, σε ορισμένες περιπτώσεις όμως, ο μηχανισμός αποβολής του ουρικού οξέος δεν λειτουργεί σωστά με αποτέλεσμα τα επίπεδά του στο αίμα να αυξάνονται.

Η κατάσταση αυτή είναι γνωστή ως υπερουριχαιμία. Η υπερουριχαιμία είναι παθολογική πρόδρομος κατάσταση της ουρικής αρθρίτιδας και ευθύνεται για το 5-10% των ουρολίθων.

Επειδή το ουρικό οξύ είναι δυσδιάλυτο στο νερό, η υπερουριχαιμία έχει ως αποτέλεσμα να εναποτίθενται κρύσταλλοι ουρικού νατρίου σε διάφορα σημεία του σώματος και κυρίως στις αρθρώσεις (ουρική αρθρίτιδα ή ποδάγρα) αλλά και σε διάφορα όργανα, όπως στα νεφρά, όπου προκαλούνται νεφρικές βλάβες.

Η ουρική αρθρίτιδα, σε οξεία ή χρόνια μορφή, εμφανίζεται μετά την ηλικία των 35 ετών και προσβάλλει κυρίως τους άνδρες.

Χαρακτηρίζεται από ξαφνικό και οξύ πόνο που συνήθως εντοπίζεται στο μεγάλο δάκτυλο του ποδιού. Είναι χαρακτηριστικό ότι η υπερουριχαιμία δεν οδηγεί πάντα σε ουρική αρθρίτιδα, πάντα όμως προηγείται της ουρικής αρθρίτιδας.

Κύρια αίτια εμφάνισης του ουρικού οξέως είναι τα εξής:

-Γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες

-Υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος και τροφών πλούσιων σε πουρίνες

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της υπερουριχαιμίας και την πρόληψη των παθολογικών καταστάσεων συνίστανται:

-Απώλεια βάρους, εφόσον το συστήνει ο γιατρός.

-Πρόσληψη γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά.

-Διατροφή χαμηλή σε πουρίνες, ύστερα από εντολή γιατρού και σε συνεργασία με το διαιτολόγο.

-Αποφυγή κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών και ιδιαίτερα μπίρας και λικέρ. Αντίθετα επιτρέπεται η λήψη 1-2 ποτηριών κρασιού την ημέρα.

-Η κατανάλωση πολλών υγρών (νερό, χυμοί) κατά τη διάρκεια της ημέρας για την αποβολή του ουρικού οξέος με τα ούρα.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)