

GHID PENTRU PACIENȚI

Guta

— Înțelegeți boala și trăiți fără durere

Cauze

Simptome

Tratament



Cristale de acid uric în articulație

Ce este guta?

Boală inflamatorie

Cauzată de acumularea de cristale de acid uric în articulații și țesuturi moi

Atacuri bruște

Cristalele declanșează durere intensă, umflare și roșeață — adesea noaptea

Acid uric în exces

Se formează din descompunerea purinelor din alimente și din celulele proprii

Nr. 1

cea mai frecventă artrită inflamatorie la bărbați

Cum apare un atac de gută?

1

Hiperuricemie

Nivelul crescut de acid uric în sânge — primul pas

2

Depunerea cristalelor

Cristalele de urat se acumulează treptat în articulații

3

Atacul — adesea noaptea

Izbucnește brusc, fără avertisment; durerea atinge maximul în 6–12 ore

Durata episodului

ARTICULAȚII AFECTATE

- Degetul mare de la picior
- Glezna
- Genunchiul
- Înceietura mâinii

Cine este predispus?

Bărbați peste 40 de ani

De 3–4 ori mai frecventă decât la femei

Femei după menopauză

Estrogenul protejează — scăderea lui crește riscul

Obezitate și sindrom metabolic

Greutatea în exces crește producția de acid uric

Alimentație bogată în purine

Carne roșie, fructe de mare, alcool (mai ales bere)

Boli renale sau diuretice

Rinichii elimină mai greu acidul uric din organism

Antecedente familiale

Predispoziția genetică joacă un rol important

Simptomele gutei

1

Durere severă și bruscă

Adesea noaptea, fără avertisment prealabil

2

Articulație roșie și fierbinte

Umflată, caldă și extrem de sensibilă la atingere

3

Sensibilitate extremă

Chiar și greutatea plapumei devine insuportabilă

4

Febră ușoară

Prezentă în atacurile severe

5

Tofi gutosi

Depuneri vizibile de cristale sub piele în formele cronice

6

Deteriorare articulară

Atacurile repetate pot distruge permanent articulațiile

05. INVESTIGAȚII

Diagnosticul gutei

De reținut

Acidul uric seric poate fi normal chiar în timpul unui atac acut — nu excludeți guta pe baza acestui test!

1

Analiza lichidului articular

Identificarea cristalelor de urat — standardul de aur în diagnostic

2

Acid uric seric

Normal: sub 6 mg/dL la femei, sub 7 mg/dL la bărbați

3

Analize de sânge

Markeri de inflamație (PCR, VSH) și funcție renală

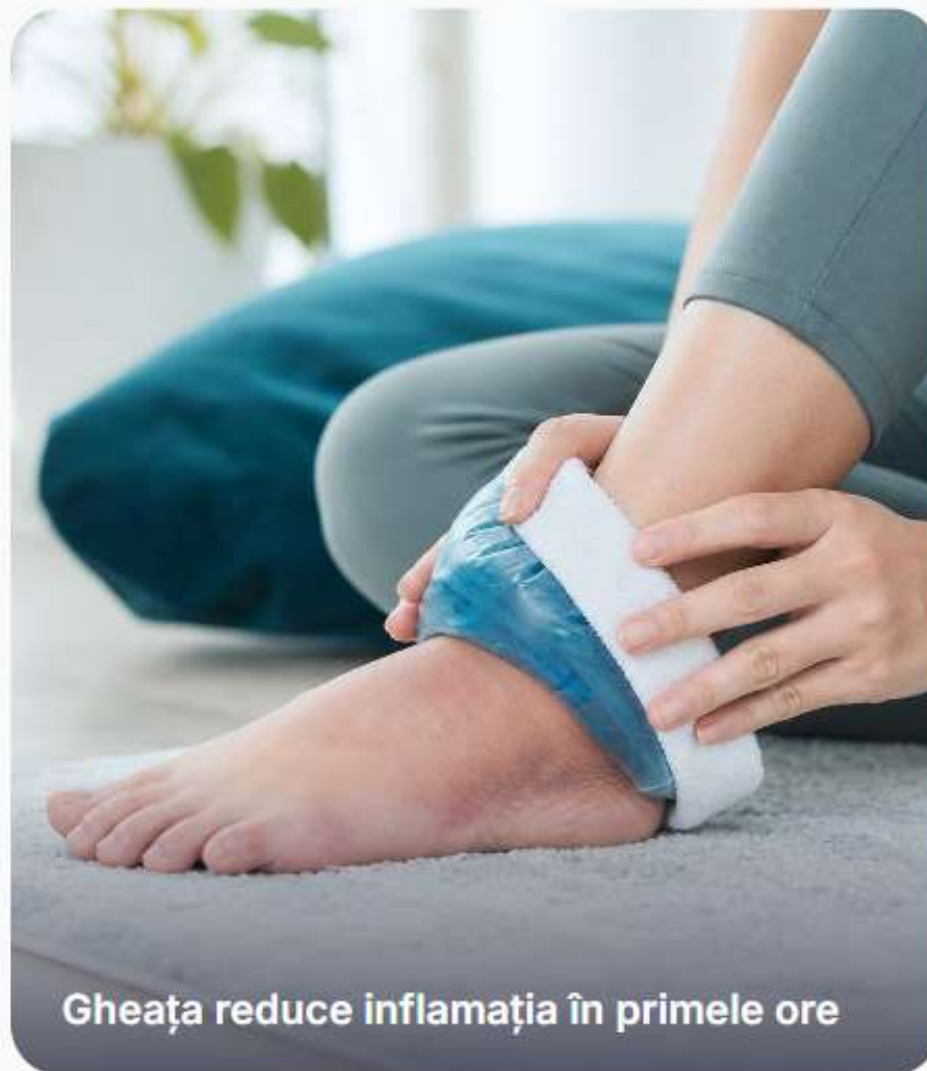
4

Ecografie articulară

Vizualizează cristalele depuse și eroziunile osoase

Tratamentul atacului acut

- **Antiinflamatoare (AINS)**
Ibuprofen, indometacin — prima linie de tratament
- **Colchicină**
Eficientă dacă administrată în primele 24 de ore
- **Corticosteroizi**
Alternativă pentru pacienții care nu tolerează alte medicamente
- **Repaus și gheață locală**
20 minute la fiecare 2 ore pe articulația afectată
- **Hidratare abundentă**
Minimum 2–3 litri de apă pe zi pentru eliminarea



Gheața reduce inflamația în primele ore

07. TRATAMENT DE ÎNTREȚINERE

Tratamentul pe termen lung

OBIECTIVUL TRATAMENTULUI

< 6

mg/dL acid uric seric pentru a preveni atacurile

1

Alopurinol

Reduce producția de acid uric — tratamentul standard de întreținere

2

Febuxostat

Alternativă eficientă la alopurinol

3

Tratament pe viață în guta cronică

Nu întrerupeți medicamentele fără avizul medicului

4

Control medical periodic

La 3–6 luni pentru ajustarea dozei și monitorizare

Alimentație și stil de viață

— Recomandat

- **Apă abundentă**

Minimum 2 litri/zi — ajută rinichii să elimine acidul uric

- **Lactate degresate**

Lapte, iaurt — reduc nivelul de acid uric în sânge

- **Cireșe și afine**

Efect antiinflamator demonstrat în studii clinice

— De evitat

- **Carne roșie și organe**

Ficat, rinichi — bogate în purine, cresc acidul uric

- **Fructe de mare**

Creveți, midii, sardine — conținut ridicat de purine

- **Alcool**

Mai ales bere și vin roșu — declanșator frecvent al atacurilor

Trăiți fără atacuri de gută

Guta se controlează excelent cu tratament corect. Alimentația și hidratarea sunt pilonii prevenției.

- Urmați tratamentul chiar și când nu aveți durere
- Alimentația și hidratarea sunt pilonii prevenției
- Informați medicul despre toate medicamentele pe care le luați
- Cu acid uric sub control, puteți trăi fără atacuri