

Consell farmacèutic!



- Realitza una dieta equilibrada.
- Pràctica exercici de forma regular.

(aprox. 30 min al dia exercici aeròbic)

- Presenta una bona hidratació.
- Evitar el consum d'alcohol.

PRECAUCIÓ!!

- Quan presentem nivells d'àcid úric elevats (>7 mg/dl).
- Pacients tractats amb al·lopurinol **no** han d'interrompre el tractament de forma sobtada.
- En els primers mesos administrar juntament amb colchicina per evitar possibles atacs aguts.



- Davant de dolor o febre, utilitzar paracetamol abans que àcid acetil-salicílic (AAS).

I recorda...

- Realitza't una analítica una vegada a l'any.
- Acudeix al farmacèutic si sorgeix qualsevol dubte.
- *El farmacèutic cuida de tu!!*

Material educatiu elaborat pels alumnes en pràctiques tutelades de l'UCD de Ponent:



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

LA GOTA

La malaltia que cristal·litza



FACULTAT DE
FARMÀCIA
UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Què és l'àcid úric?

L'àcid úric és un producte final del metabolisme que s'elimina per orina. Nivells elevats d'àcid úric en sang poden donar lloc a la hiperuricèmia i gota.

Concentració normal en sang
Homes Pot arribar fins als 7,2 mg/dl
Dones de 2,5 a 6 mg/dl

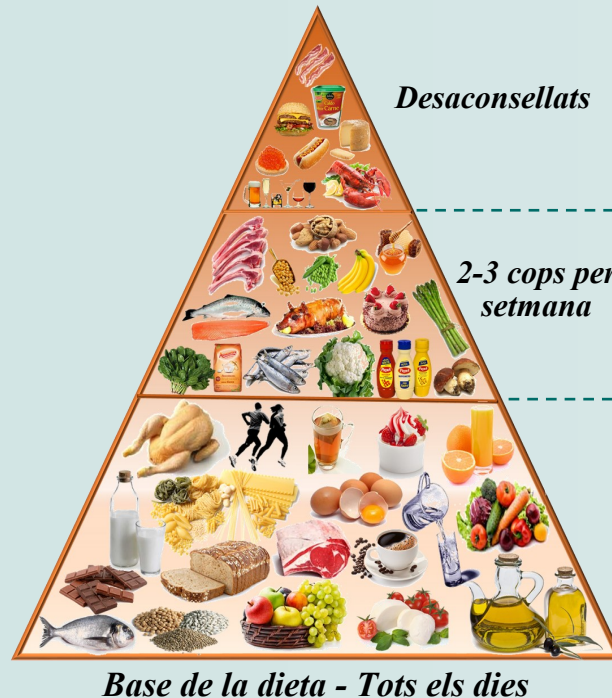
Qui pot patir hiperuricèmia?

Les causes poden ser d'origen congènit o bé adquirides amb el pas del temps en funció de l'estil de vida, estil nutricional, ús de certs medicaments (Ciclosporina A, diurètics) i d'altres factors etc...

Els principals afectats són els homes, presentant una relació de 3:1



Guia alimentària per a pacients hiperuricèmics

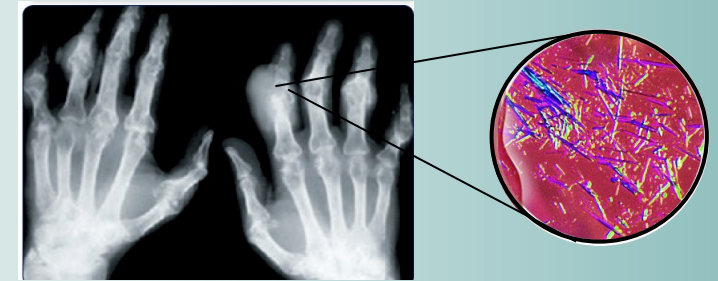


Una **dieta equilibrada** per a **pacients** amb nivells **d'àcid úric elevat** consta de:

- Exercici físic 30' uns 3-4 cops/setmana
- Bona hidratació (>2 litres d'aigua/dia)
- Evitar el dejú perllongat
- Dieta baixa en purines (Màxim 2-3 cops/setmana) (porc, fetge, consoms, marisc, formatges curats, peix blau com el salmó, les sardines, arenques, corder, cigrons, etc)
- Evitar el consum d'alcohol
- Consum d'aliments amb efecte protector (vitamina C de taronges, cireres, el cafè i síndria)

Com es manifesta un atac de gota?

Els primers símptomes que apareixen són inflamació, envermelliment, calor i dolor al tacte de les principals articulacions afectades com mans, peus i canell en els que poden apareixen cristalls d'urat monosòdic (àcid úric).



Possibles complicacions

- Atacs aguts de gota freqüents
- Artritis crònica poliarticular
- Insuficiència renal
- Càlculs renals

