ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα)

Gout (Greek)

Αυτό το φυλλάδιο έχει γραφτεί για άτομα που πάσχουν από ουρική αρθρίτιδα. Παρέχει γενικές πληροφορίες για να σας βοηθήσει να καταλάβετε την ουρική αρθρίτιδα και πώς να την ελέγχετε. Το παρόν φυλλάδιο περιλαμβάνει επίσης τους τρόπους που μπορείτε να δοκιμάσετε για να αποφύγετε την ουρική αρθρίτιδα.

Τι είναι η ουρική αρθρίτιδα;

Η ουρική αρθρίτιδα είναι μια κοινή και οδυνηρή πάθηση που προσβάλλει τις αρθρώσεις. Σχηματίζονται μικροί κρύσταλλοι μέσα και γύρω από την άρθρωση, προκαλώντας φλεγμονή, πόνο και πρήξιμο. Αυτοί οι κρύσταλλοι σχηματίζονται από ένα από τα συνήθη απόβλητα που παράγονται από τον οργανισμό, το ουρικό οξύ. Κανονικά το σώμα αποβάλλει το επιπλέον ουρικό οξύ μέσω των νεφρών στα ούρα. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει αρκετά γρήγορα σε άτομα με ουρική αρθρίτιδα. Αυτό προκαλεί αύξηση των επιπέδων ουρικού οξέος και το σχηματισμό κρυστάλλων.

Ποιοι επηρεάζονται από την ουρική αρθρίτιδα;

Υπάρχουν δύο κύριες ομάδες ατόμων που επηρεάζονται συνήθως από ουρική αρθρίτιδα:

- άνδρες ηλικίας μεταξύ 40 και 50 ετών
- ηλικιωμένοι που λαμβάνουν διουρητικά (γνωστά και ως «χάπια νερού» ή χάπια που βοηθούν το σώμα να αποβάλει νερό).

Η ουρική αρθρίτιδα είναι σπάνια σε προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες και ο γιατρός σας μπορεί να επιθυμεί να διερευνήσει περαιτέρω τα συμπτώματά σας.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Ένα επεισόδιο ουρικής αρθρίτιδας επέρχεται συνήθως πολύ γρήγορα, συχνά σε μια νύχτα. Η άρθρωση κοκκινίζει πολύ, πρήζεται και είναι εξαιρετικά επώδυνη. Συχνά η άρθρωση πονά έντονα όταν την ακουμπάτε. Η ουρική αρθρίτιδα προσβάλλει συνήθως μία άρθρωση κάθε φορά, συχνά την άρθρωση του μεγάλου δακτύλου του ποδιού. Άλλες αρθρώσεις μπορεί επίσης να προσβληθούν από ουρική αρθρίτιδα, όπως στα χέρια, τους καρπούς, τα γόνατα, τους αστραγάλους και τους αγκώνες.

Τι την προκαλεί;

Η ουρική αρθρίτιδα προκαλείται συνήθως από τα νεφρά σας όταν δεν αποβάλλουν ουρικό οξύ αρκετά γρήγορα από το σώμα σας. Η ουρική αρθρίτιδα είναι κληρονομική, αν και δεν προσβάλλονται όλα τα μέλη της οικογένειας. Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που συνδέονται με τον τρόπο ζωής οι οποίοι μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο προσβολής από ουρική αρθρίτιδα, όπως:

- κατανάλωση αλκοόλ
- αφυδάτωση (όταν δεν πίνετε αρκετό νερό)
- παχυσαρκία ή υπερφαγία
- «αυστηρή» δίαιτα ή νηστεία
- κατανάλωση ορισμένων τροφών (δείτε την επόμενη σελίδα).

Αν παίρνετε διουρητικά (χάπια νερού) ή/και πάσχετε από νεφροπάθεια, μπορεί να διατρέχετε επίσης αυξημένο κίνδυνο προσβολής από ουρική αρθρίτιδα.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Διάγνωση ουρικής αρθρίτιδας γίνεται όταν εντοπίζονται κρύσταλλοι ουρικού οξέος στο υγρό που λαμβάνεται από την άρθρωσή σας. Ο γιατρός σας μπορεί να εξετάσει τα ούρα σας για να δει αν το σώμα σας αποβάλλει περιττές ποσότητες ουρικού οξέος. Τα επίπεδα ουρικού οξέος μπορούν επίσης να μετρηθούν με εξετάσεις αίματος, ωστόσο αυτές δεν είναι πάντα ακριβείς. Τα επίπεδα ουρικού οξέος μπορεί να είναι φυσιολογικά ή ακόμα και μειωμένα κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου ουρικής αρθρίτιδας. Οι εξετάσεις αίματος είναι πιο χρήσιμες για να αποκλειστούν άλλα είδη λοιμώξεων της άρθρωσης ή αρθρίτιδας. Οι ακτινογραφίες είναι συχνά φυσιολογικές στα πρώτα στάδια της ουρικής αρθρίτιδας, επομένως δεν είναι πολύ χρήσιμες για τη διάγνωσή της. Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας: 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Τι θα μου συμβεί;

Χωρίς θεραπευτική αγωγή, ένα επεισόδιο ουρικής αρθρίτιδας συνήθως διαρκεί περίπου μία εβδομάδα. Άλλο επεισόδιο μπορεί να μη συμβεί για μήνες ή ακόμη και χρόνια. Αν η ουρική αρθρίτιδα δεν ελέγχεται καλά, ο χρόνος μεταξύ επεισοδίων μπορεί να λιγοστεύει, τα επεισόδια να γίνονται πιο σοβαρά και οι αρθρώσεις μπορεί να πάθουν οριστική βλάβη. Μερικές φορές η ουρική αρθρίτιδα μπορεί να εξελιχθεί σε χρόνια (μακροπρόθεσμη) πάθηση, προκαλώντας:

- μόνιμο ήπιο πόνο & φλεγμονή των αρθρώσεων που έχουν προσβληθεί

Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- τόφους - στερεές εναποθέσεις (εξογκώματα) κρυστάλλων ουρικού οξέος, ειδικά στα αυτιά, τα δάχτυλα, τα χέρια, τους βραχίονες, τα γόνατα και τον αγκώνα
- πέτρες στα νεφρά.

Τι μπορώ να κάνω κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου ουρικής αρθρίτιδας;

Θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας όταν παρουσιαστεί το πρώτο επεισόδιο ουρικής αρθρίτιδας. Ο γιατρός σας θα συστήσει ορισμένα φάρμακα για να μειωθεί ο πόνος και η φλεγμονή που προκαλούνται από ουρική αρθρίτιδα, συμπεριλαμβάνοντας:

- μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (non-steroidal anti-inflammatory drugs - NSAID)
- ενέσεις ή χάπια κορτικοστεροειδών
- κολχικίνη (colchicine).

Πάντα να ενημερώνετε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας πριν αρχίσετε να παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να προστατεύετε την άρθρωση που έχει προσβληθεί. Για παράδειγμα, αν έχει προσβληθεί το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού σας, ίσως χρειαστεί να περιορίσετε το περπάτημα και να δημιουργήσετε μια υποδοχή στο κρεβάτι για να μην αγγίζουν τα πόδια σας τα σεντόνια όταν είστε στο κρεβάτι. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο Dealing with pain (Αντιμετώπιση του πόνου) για συμβουλές σχετικά με το πώς να αντεπεξέρχεστε στον πόνο.

Μπορεί να προληφθεί η ουρική αρθρίτιδα;

Τα καλά νέα είναι ότι η ουρική αρθρίτιδα μπορεί να προληφθεί. Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με τους τρόπους πρόληψης της ουρικής αρθρίτιδας, που περιλαμβάνουν:

Φάρμακα: Υπάρχουν φάρμακα που μπορεί να μειώσουν τα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα σας. Αυτά τα φάρμακα χρειάζεται να λαμβάνονται κάθε μέρα, είτε είχατε επεισόδιο είτε όχι.

Αλκοόλ: Περιορίστε την ποσότητα αλκοόλ που πίνετε γενικά και αποφεύγετε να πίνετε πολύ αλκοόλ κάθε φορά (binge drinking). Μιλήστε στο γιατρό σας ή επισκεφθείτε το www.alcohol.gov.au για τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αυστραλιανής Κυβέρνησης σχετικά με τη συνιστώμενη πρόσληψη αλκοόλ.

Απώλεια βάρους: Αν είστε υπέρβαρο άτομο, πρέπει να χάσετε βάρος σταδιακά. Βεβαιωθείτε ότι η διατροφή σας είναι υγιεινή επειδή οι «αυστηρές» δίαιτες ή δίαιτες «ασιτίας» μπορεί πράγματι να αυξήσουν τα επίπεδα ουρικού οξέος. Δείτε ένα διαιτολόγο για συμβουλές.

Αλλαγές στη διατροφή σας: Πιστεύεται ότι ορισμένες τροφές μπορεί να προκαλέσουν επεισόδια ουρικής αρθρίτιδας. Αυτές οι τροφές τείνουν να περιέχουν υψηλά επίπεδα πουρίνης, μιας ουσίας που μπορεί να μετατραπεί σε ουρικό οξύ στον οργανισμό. Ωστόσο, θεωρείται ότι δεν προκαλούν ουρική αρθρίτιδα όλες οι τροφές που είναι πλούσιες σε πουρίνες. Υπάρχουν επίσης ελάχιστες επιστημονικές αποδείξεις ότι αν αποφεύγετε τροφές που είναι πλούσιες σε πουρίνες μπορείτε να μειώσετε επιτυχώς τα επεισόδια ουρικής αρθρίτιδας. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο Gout and diet (Ουρική αρθρίτιδα και διατροφή) (διατίθεται μόνο στα αγγλικά) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να μειώσετε τον κίνδυνο επεισοδίων ουρικής αρθρίτιδας μέσω αλλαγών στη διατροφή σας.

Η ψευδοουρική αρθρίτιδα (pseudogout) συχνά συγχέεται με την ουρική αρθρίτιδα επειδή προκαλεί παρόμοια συμπτώματα. Ωστόσο είναι το αποτέλεσμα ενός διαφορετικού τύπου κρυστάλλου, που ονομάζεται κρύσταλλος πυροφωσφορικού ασβεστίου (calcium pyrophosphate), ο οποίος σχηματίζεται στην άρθρωση. Αυτοί οι κρύσταλλοι τείνουν να σχηματίζονται στο χόνδρο, το ομαλό περίβλημα που καλύπτει τα άκρα των οστών. Διάγνωση ψευδοουρικής αρθρίτιδας γίνεται όταν εντοπίζονται κρύσταλλοι πυροφωσφορικού ασβεστίου στο υγρό μιας άρθρωσης που έχει προσβληθεί. Είναι μια ξεχωριστή πάθηση από την ουρική αρθρίτιδα και μπορεί να χρειάζεται διαφορετική θεραπευτική αγωγή.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Αν αφεθεί χωρίς θεραπεία, η ουρική αρθρίτιδα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στις αρθρώσεις. Μάθετε τρόπους για την πρόληψη ενός επεισοδίου ουρικής αρθρίτιδας.

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρείχε χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα.
Γραμμή Βοήθειας 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.