

Guta: Cauze, Simptome, Tratament & Regim alimentar



Sursă foto: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) (nu se publică)

Guta este o formă de artrită cauzată de acumularea unei cantități prea mari de acid uric în sânge și țesuturi. Afecțiunea se manifestă în special la bărbații cu vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani [1], principalul factor declanșator fiind regimul alimentar bogat în carne, fructe de mare sau alcool.

Cuprins:

[Guta: Cauze, Simptome, Tratament & Regim alimentar](#)

[Ce este guta sau artrita gutoasă?](#)

[Cauzele apariției gutei](#)

[Factori de risc](#)

[Simptomele gutei](#)

[Tipuri de gută](#)

[Hiperuricemie asimptomatică](#)

[Guta acută](#)

[Guta cronică](#)

[Guta intercritică](#)

[Pseudogută](#)

[Complicațiile gutei](#)

[Diagnostic](#)

[Tratament pentru gută](#)

[Contraindicații pentru gută](#)

[Regim alimentar pentru gută](#)

[Alimente permise pacientului cu gută](#)

[Alimente interzise pacientului cu gută](#)

[Secțiune FAQ](#)

Ce este guta sau artrita gutoasă?

Guta, cunoscută și ca “artrita gutoasă”, se definește ca o formă de artrită caracterizată de dureri articulare, ca urmare a acumulării unei cantități prea mari de acid uric în sânge și țesuturi. În prezent, afecțiunea se manifestă în special la bărbații cu vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani, fiind asociată cu regimul alimentar care conține în exces carne, fructe de mare sau alcool. [1]

Acidul uric apare ca urmare a metabolizării alimentelor consumate și degradării celulare, ceea ce rezultă descompunerea unor substanțe numite purine. Problemele în organism apar atunci când cantitatea de acid uric depășește limitele normale. Astfel, se formează mici cristale ce pătrund în articulații, provocând durerile articulare.

Cauzele apariției gutei

Printre cauzele apariției gutei se numără:

- Hiperuricemia;
- Obezitatea
- Alimentația bogată în carne
- Consumul de alcool
- Bolile cronice grave
- Cauze genetice.

Principala cauză a apariției gutei este **hiperuricemia**. Aceasta poate fi declanșată din cauza alimentației, a sărurilor acidului uric sau a predispoziției genetice. De asemenea, obezitatea este un alt factor declanșator pentru gută, în special în cazul persoanelor care au indicele masei corporale mai mare sau egal cu 35. Un rol important în evitarea formării gutei este consumul alimentelor cu conținut mare de purine, cum ar fi cele bogate în drojdie, fructele de mare și carnea roșie.

Totodată, consumul în exces de alcool poate menține în corp acidul uric, iar acumularea lui în exces dăunează grav organismului. Berea are un conținut ridicat în purine, fiind considerată mai nocivă decât alte băuturi alcoolice.

Guta poate fi declanșată și de alte boli cronice cum ar fi hipertensiunea, **diabetul zaharat**, hiperlipidemia (nivel ridicat de grăsimi în sânge) sau arterioscleroza (îngroșarea pereților arterelor). Boala mai poate apărea și din cauze genetice.

Factori de risc

Principalii factori de risc în apariția gutei sunt dieta (persoanele care consumă des carne, fructe de mare și dulciuri bogate în zahăr), vârsta și sexul (guta afectează bărbații cu vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani, dar și femeile aflate la menopauză) sau

expunerea la plumb (angajații în fabrici care prelucrează plumbul au un risc mai mare de apariție a gutei). [1]

Simptomele gutei



Sursă foto: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) (nu se publică)

Simptomele gutei pot fi absente în faza incipientă, dar pe măsură ce acidul uric se acumulează la nivelul articulațiilor și al țesuturilor, pot fi observate primele semne. Pe de altă parte, simptomele în cazul persoanelor cu gută recurentă pot apărea în urma unei intervenții chirurgicale.

Principalele simptome ale gutei sunt:

- Căldură la atingere;
- Durere și sensibilitate la nivelul articulațiilor, în special la degetul mare de la picior (gută la picior);

- Pielea din jurul articulațiilor are o culoare roșiatică spre vânătă;
- Mâncărime în jurul articulațiilor;
- Disconfort pe timpul nopții;
- Dureri nocturne profunde;
- Febră și frisoane;
- Dificultăți în funcționarea normală a articulațiilor.

Tipuri de gută

Guta variază în funcție de stadiul bolii. Principalele tipuri de gută sunt:

- Hiperuricemie asimptomatică;
- Guta acută;
- Guta cronică
- Guta intercritică;
- Pseudoguta.

Hiperuricemie asimptomatică

Pacientul afectat în acest prim stadiu al bolii dispune de un nivel crescut al acidului uric în organism. Hiperuricemia asimptomatică nu necesită tratament medicamentos, însă medicul poate indica reducerea consumului de alimente care măresc nivelul acidului uric.

Guta acută

Guta sau artrita acută gutoasă se manifestă prin apariția inflamației la nivelul articulațiilor. Pacientul poate trece de la hiperuricemie la gută acută în urma unui traumatism articular sau din cauza consumului excesiv de alimente bogate în purine. În această fază a bolii, acidul uric se acumulează în jurul articulațiilor, durerea devenind intensă.

Guta cronică

După ce acumulează acidul uric apar tofii gutoși. Aceștia sunt, de fapt, depuneri tisulare de urat de sodiu monohidrat, având o consistență elastică, în timp ce dimensiunea poate fi de câțiva milimetri sau centimetri. Tofii gutoși apar la nivelul urechii, degetelor mâinilor sau al picioarelor, dar și în zona antebrațului sau cotului.

Guta intercritică

Guta intercritică se manifestă între episoadele de gută **acută. Netratată, aceasta** va determina crește durerilor în intensitate.

Pseudogută

Pseudoguta este o afecțiune care prezintă simptome asemănătoare cu cele ale gutei. Diferența principală constă în faptul că articulațiile sunt deteriorate de cristale de calciu pirofosfat în cazul pseudogutei, iar la gută apar cristalele de acid uric. Atacurile de pseudogută sunt mai puțin severe decât cele ale artritei gutoase.

Complicațiile gutei

Guta recurentă – atacurile de gută au o frecvență de câteva ori pe an, iar medicamentele pot ajuta la atenuarea simptomelor. În lipsa tratamentului, articulațiile vor fi erodate, iar pe termen lung pot fi distruse.

Guta avansată – se manifestă când cristalele de uree se formează sub piele, ceea ce ajută la formarea tofilor gutoși. Aceștia se dezvoltă în zona mâinilor, picioarelor sau a coatelor. Tofii gutoși nu sunt dureroși, dar se pot umfla în timpul atacurilor de gută.

Calculii renali – cristalele de uree se pot acumula în tractul urinar și produc **pietrele la rinichi** (sau calculii renali). Pacientul va manifesta dureri în zona abdominală și inghinală, iar la urinare poate apărea senzația de arsură.

Diagnostic



Sursă foto: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) (nu se publică)

Medicul va analiza simptomele pacientului în urma anamnezei, urmând o serie de investigații suplimentare pentru identificarea cauzei bolii. Primul pas este analiza lichidului sinovial care poate va fi extras din articulații, pentru a observa dacă există cristale de uree specifice gutei.

În cazul [pacienților](#) cu atac de gută acută pot fi recomandate analize de sânge precum VSH-ul (viteza de sedimentare a hematiilor), fibrinogenul, proteina C reactivă, leucocitoza și trombocitoza, pentru a determina dacă acidul uric din sânge are valori normale sau crescute.

Totodată, diagnosticul poate fi stabilit și în urma unui test de urină care poate indica valorile acidului uric. Nu în ultimul rând, medicul poate solicita și o radiografie pentru a avea o imagine asupra tumefacției părților moi din zona articulațiilor. Investigația este folosită frecvent după un prim atac de gută și arată evoluția bolii.

Tratament pentru gută

În funcție de diagnostic, medicul va recomanda o schema specifică de tratament pentru gută potrivită pacientului. Medicația poate include medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, colchicina (un analgezic care reduce durerea asociată gutei) sau corticosteroizii (fie sub formă de pilulă, fie injectabili).

Totodată, medicul poate recomanda și medicamente care scad nivelul acidului uric din sânge. Intervențiile chirurgicale sunt recomandate doar dacă boala se cronicizează și produce distrugerea articulațiilor sau probleme grave la rinichi. Și tofii gutoși pot cauza deformări, dar în cazuri rare, atunci când sunt necesare intervenții chirurgicale de îndepărtare a acestora.

De asemenea, pot fi incluse în tratament medicamente care blochează producția de acid uric sau cele care grăbesc eliminarea acidului uric.

Contraindicații pentru gută

Se recomandă evitarea consumului unor alimente care conțin în mod natural o cantitate mare de purine, pe care organismul le descompune în acid uric. Majoritatea persoanelor pot tolera alimentele bogate în purine, dar cele care au gută întâmpină dificultăți în a elimina cantitatea excesivă de acid uric, astfel că ar trebui să evite consumul lor.

Printre alimentele contraindicate în gută se află carnea roșie, organele, unele tipuri de fructe de mare și consumul băuturilor care conțin alcool.

Alcoolul conține o cantitate mare de purine. Atunci când organismul le descompune, în urma procesului rezultă acid uric, iar un nivel ridicat al acestuia crește riscul de a dezvolta gută.

Mai exact, alcoolul reduce ritmul în care organismul elimină acidul uric, motiv pentru care consumul unei cantități mari de alcool poate crește riscul de a face gută, în special în cazul bărbaților. [6]

Alte alimente sau băuturi care pot fi problematice pentru persoanele cu gută sunt cele care conțin un nivel ridicat de fructoză, chiar dacă nu conțin purine. Astfel, se recomandă și evitarea acestora.

De asemenea, unele medicamente pot influența modul în care organismul eliberează sau elimină acidul uric și pot fi contraindicate persoanelor cu gută. Este foarte important să discuți cu un medic înainte de a administra orice tip de medicament, pentru a te asigura că este sigur pentru organismul tău.

Regim alimentar pentru gută

Nu doar tratamentul medicamentos recomandat de medic ajută la ameliorarea durerilor gutei. Pacienții trebuie să aibă în vedere schimbarea stilului de viață și a regimului alimentar, cu limitarea consumului de alcool (în special a berii). Băuturile alcoolice pot fi înlocuite cu apă sau ceaiuri. De asemenea, se recomandă evitarea consumului de alimente bogate în purine.

Alimente permise pacientului cu gută

Guta poate fi prevenită prin consumul lichidelor, în special al apei și al ceaiurilor. Se recomandă evitarea consumului de alcool, mai ales de bere. De asemenea, este important ca pacientul să își ia necesarul proteic din lactate care nu conțin multe grăsimi.

Limitarea consumului de carne este o altă metodă de prevenție a gutei. Stilul de viață poate fi modificat prin introducerea unor activități fizice pentru menținerea greutății în

limitele normale, întrucât pierderea în greutate poate duce la reducerea nivelului acidului uric din organism.

Nu în ultimul rând, pacientul trebuie să se prezinte din timp la medicul specialist în vederea stabilirii unui diagnostic corect și a prevenirii unui nou episod dureros.

Iată care sunt alimentele recomandate în regimul pentru gută:

- Mămăligă;
- Brânză nesărată și slabă;
- Lapte bătut și dulce;
- Iaurt;
- Ouă fierte;
- Cereale integrale.

Alimente interzise pacientului cu gută

Pacientul diagnosticat cu boala denumită “gută” trebuie să evite alimentele care au conținut bogat de purine, deoarece prin metabolizare formează acidul uric, motiv pentru care este declanșată boala.

Alimentate de evitat pentru pacienții cu gută:

- Sarea;
- Organele animalelor (rinichii, ficatul, creierul);
- Peștele gras (crapul, scrumbia, somonul, calcanul, heringul);
- Icrele;
- Fructele de mare;
- Carnea de vițel sau de miel;
- Mezelurile;
- Conservele de pește sau de carne;
- Untura;
- Produsele lactate bogate în grăsimi precum untul, smântâna sau frișca.

Pe lângă aceste alimente, de evitat ar mai fi și alte legume care au un conținut bogat de purine: roșiile, ciupercile, castraveții, spanacul, fasolea albă, mazărea sau țelina. Totodată, pacientul cu gută nu are voie să consume smochine uscate, afine, dulciuri (cele care conțin fructoză), pâine albă, băuturi alcoolice și, mai ales, ciocolată.

Guta nu pune în pericol viața pacientului, însă netratată poate provoca senzație de disconfort sau dureri severe. Respectă întocmai indicațiile medicului reumatolog cu privire la regimul alimentar pentru gută. În cadrul Enayati Medical City poți beneficia de o evaluare completă și de tratament specializat, în conformitate cu particularitățile organismului tău. Pentru informații detaliate, te invităm să accesezi rubrica de [contact](#).

Secțiune FAQ

Q: Care sunt complicațiile asociate gutei?

A: Complicațiile asociate gutei sunt guta recurentă, avansată și calculii renali (pietrele la rinichi).

Q: Ce este hiperuricemia?

A: Hiperuricemia este principala cauză a apariției gutei și se poate manifesta din cauza alimentației, a sărurilor acidului uric sau a predispoziției genetice.

Q: Se poate preveni guta?

A: Există câteva lucruri pe care le poți face pentru a reduce riscul apariției gutei. De exemplu, poți evita sau limita consumul de alcool și al alimentelor care conțin o cantitate ridicată de purine, precum fructe de mare, carne roșie. Poți integra în dietă mai multe legume și produse cu un conținut scăzut de grăsimi.

De asemenea, este benefic să îți menții o greutate corporală sănătoasă, să îți menții un nivel optim de hidratare, să eviți fumatul și să faci exerciții fizice în mod regulat, potrivit recomandărilor medicului. În cazul în care ai afecțiuni de fond ce implică administrarea unor tratamente care pot crește riscul de a dezvolta gută, discută cu medicul despre cum poți reduce acest risc.

Surse de informare:

1. "What Is the Common Age Group That Is Affected by Gout?" *Www.frankfortfootankleclinic.com*, www.frankfortfootankleclinic.com/blog/item/625-what-is-the-common-age-group-that-is-affected-by-gout.html. Accessed 23 Feb. 2023;
2. <https://www.facebook.com/WebMD>. "Understanding Gout -- Basics." *WebMD*, WebMD, 29 May 2003, www.webmd.com/arthritis/understanding-gout-basic-information. Accessed 23 Feb. 2023;
3. Mayo Clinic. "Gout - Symptoms and Causes." *Mayo Clinic*, 2019, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gout/symptoms-causes/syc-20372897. Accessed 23 Feb. 2023;
4. "Gout: Symptoms, Causes, and Treatment." *Www.medicalnewstoday.com*, www.medicalnewstoday.com/articles/144827. Accessed 23 Feb. 2023;
5. NHS. "Gout." *NHS*, 2019, www.nhs.uk/conditions/gout/. Accessed 23 Feb. 2023.
6. "Gout: Symptoms, Causes, Diagnosis, and Treatments." *Healthline*, 2014, www.healthline.com/health/gout. Accessed 24 Feb. 2023.

Recomandare meta descriere:

Afla totul despre guta! Citeste aici despre cauzele aparitiei sale, de cate tipuri este, in ce consta regimul alimentar recomandat si ce complicatii pot aparea!

Recomandare meta titlu:

/guta-cauze-simptome-tratament-regim-alimentar