

isaúde
informação saúde

**Prevenir
para evitar
complicações**

GOTA

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Nesta farmácia, encontra profissionais habilitados a prestar o melhor aconselhamento sobre a gota e a esclarecer sobre os cuidados mais adequados na prevenção e tratamento. Pode também conhecer o seu valor de ácido úrico e avaliar o seu grau de risco: aconselhe-se com o seu farmacêutico.



Farmácias Portuguesas
Visão e Competência

copyright © Outubro de 2008
da Associação Nacional das Farmácias

GOTA

**Prevenir para evitar
complicações**



isaúde
informação saúde

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



A gota é uma inflamação das articulações muito dolorosa que, pode ser prevenida ou minorada com alterações no estilo de vida.

Inchaço, vermelhidão, calor e dor são os sinais de uma crise de gota. Normalmente, a gota concentra-se numa única articulação e quando não é tratada estende-se a outras (tornozelos, joelhos, pulsos e cotovelos).

POR CAUSA DO ÁCIDO ÚRICO

A gota surge com dor súbita e intensa nas articulações, em particular, no dedo grande do pé. Provocada pelo excesso de ácido úrico, formado a partir da degradação das purinas – substâncias que existem no nosso organismo mas que também são fornecidas por alguns alimentos.

Quando há diminuição da eliminação do ácido úrico pela urina ou aumento da sua produção pelo organismo, formam-se cristais (semelhantes a agulhas) que se depositam nas articulações, inflamando-as.

CONSEQUÊNCIAS DA GOTA

A gota compromete o movimento das articulações afectadas e interfere no dia a dia.

Sem tratamento, as crises podem prolongar-se, por dias ou até semanas e tornar-se cada vez mais frequentes.

Com o tempo, a agressão constante das articulações pode causar deformidades sobretudo nas mãos, pés, cotovelos e joelhos. No limite, a gota agrava-se e afecta o osso.

Num estado avançado, a gota ameaça os rins. Os cristais de ácido úrico podem acumular-se no aparelho urinário e formar a dolorosa “pedra”.

SAUDÁVEL, APESAR DA GOTA

Há cuidados essenciais que contribuem para controlar as crises de gota e, sobretudo, para as prevenir:

- 1. Evite alimentos ricos em purinas** (por exemplo vísceras, carne de animais jovens, marisco)
- 2. Faça uma dieta** baixa em calorias
- 3. Mantenha o seu peso dentro dos valores normais** para evitar o excesso de peso
- 4. Evite bebidas alcoólicas,** em particular a cerveja
- 5. Beba água em abundância** (2 litros por dia)
- 6. Consuma leite e produtos lácteos magros,** porque ajudam a reduzir o ácido úrico
- 7. Pratique exercício físico moderado e adequado** para não forçar as articulações
- 8. Evite medicamentos e outros produtos que possam favorecer a acumulação de ácido úrico.** Informe-se nesta farmácia
- 9. Controle o ácido úrico**



Medicamentos para a gota:

há os que actuam no alívio das crises agudas

e os que previnem novas crises e que actuam sobre o ácido úrico.

Aconselhe-se nesta Farmácia.