

Suprimir

Vitela, ganso, peru, bacon

Fígado, coração, língua, rim e miolos

Salsichas, chouriços de sangue

Mexilhões e vieiras

Sardinha, salmão, bacalhau, ovos de peixe, cavala, anchovas

Aguardentes, licores, vinhos velhos

Caldos de carne e molhos prontos a usar

Limitar

Camarão, ostra, lagosta, caranguejo

Carne de vaca, frango, pato, porco, presunto

Cerveja, vinho

Feijão, ervilhas, lentilhas, soja, grão-de-bico

Espargos, couve-flor, espinafre, cogumelos

Arroz integral, trigo em grão, centeio, aveia

Coco, nozes, amendoim, castanhas, pistacho, avelã

TRATAMENTO



♦ O tratamento com medicamentos **não está indicado** para todas as pessoas com ácido úrico aumentado.

♦ O recurso a medicamentos só está indicado quando existem sintomas de Gota ou quando o seu Médico de Família, por outro motivo, achar necessário.

Autores: Dr. José Luís Fernandes, Dra. Joana Ferreira Alves

Data de elaboração: Dezembro de 2008

Data da última revisão: Setembro de 2013

Data da próxima revisão: Setembro de 2016

Data de aprovação em Conselho Geral: Novembro de 2013

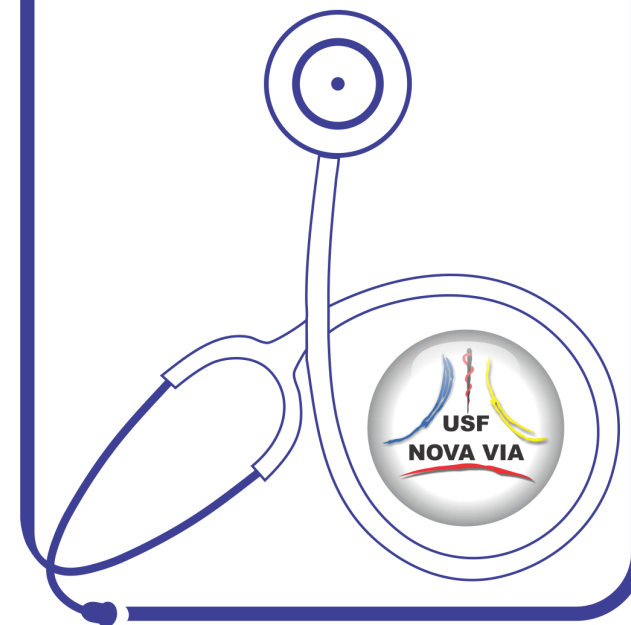
Unidade de Saúde Familiar Nova Via

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel. 22 713 74 17 / 22 713 02 06

HIPERURICEMIA

Ácido úrico aumentado



O QUE É A HIPERURICEMIA?

◆ É o excesso de ácido úrico no sangue

- ◆ O ácido úrico dissolve-se no sangue e é removido do organismo pela urina e pelas fezes



- ◆ Quando em excesso pode provocar doenças
- ◆ É um fator de risco para doenças cardiovasculares e renais

O QUE A PODE PROVOCAR?

- ◆ Dieta inadequada



- ◆ Abuso sistemático de álcool



- ◆ Obesidade

- ◆ Uso crónico de alguns medicamentos (ex: anti-inflamatórios e diuréticos)



- ◆ Doenças renais

FORMAS DE APRESENTAÇÃO

SEM SINTOMAS

- ◆ A maioria dos doentes com ácido úrico aumentado não apresentarão sintomas

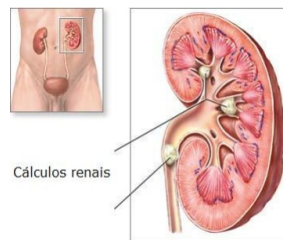
GOTA

- ◆ Episódios de dor, vermelhidão, calor e inchaço das articulações
- ◆ Com a progressão da doença os episódios ocorrem mais frequentemente e de modo mais prolongado
- ◆ Frequentemente a primeira crise ocorre no 1º dedo do pé, mas pode afetar outras articulações



CÓLICA RENAL

- ◆ Formação de cálculos renais



TOFOS GOTOSOS

- ◆ Depósitos de ácido úrico na pele
- ◆ Localização mais frequente é o lóbulo da orelha



COMO SE PODE PREVENIR

- ◆ A maioria dos doentes com ácido úrico aumentado não desenvolve complicações/doenças
- ◆ Uma dieta com restrição em alimentos que aumentam o ácido úrico, contribui para prevenir o excesso de ácido úrico e os sintomas que esse aumento pode provocar



- ◆ Evite o jejum. O intervalo entre as refeições não deve ser superior a 3 horas
- ◆ Mantenha o peso dentro dos valores normais. Em caso de necessidade, a perda de peso deve ser gradual
- ◆ Acompanhe a dieta com um programa de exercício físico, de 30-45 minutos, pelo menos 3 vezes por semana