



Tratamento

A hiperuricemia é um fator de risco para as doenças cardiovasculares e renais; por isso, é necessário que o ácido úrico plasmático se mantenha normal.

O uso de diuréticos e de anti-inflamatórios pode ajudar na regularização dos níveis e no controle das inflamações.

Leite e derivados ajudam na eliminação da substância, portanto, devem ser incluídos na dieta. Alimentos saudáveis também são bem vindos, pois se deve combater a obesidade nestes casos. Alguns medicamentos que inibam ou aumentem a produção de ácido úrico também pode ser indicados quando necessário.

Recomendações Importantes

Beba bastante água para ajudar o organismo a eliminar o ácido úrico;

Prefira os alimentos não industrializados; adote uma dieta saudável, rica em frutas, verduras, leite e derivados;

Evite o consumo de bebidas alcoólicas, especialmente de cerveja que é rica em purina;

Não se automedique. Consulte um médico para orientar o tratamento e peça ajuda ao nutricionista para eleger uma dieta que ajude a controlar a taxa de ácido úrico e a manter o peso em níveis adequados.



Ácido Úrico



USF Alves Martins

232419941/969081303/914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022



O que é o Ácido Úrico?

O ácido úrico é resultante do metabolismo das purinas. As purinas estão presentes no sangue e na sua maioria são provenientes da alimentação.

A maior parte do **ácido úrico** em circulação é excretado pelos rins sendo uma pequena fração eliminada pelos intestinos.

Em casos de consumo excessivo de carne ou álcool pode acontecer que os níveis de ácido úrico se elevem de modo a originar episódios agudos de gota. Os valores normais de ácido úrico no sangue podem variar de dia para dia e ao longo de um mesmo dia, sendo habitualmente mais elevados de manhã do que à tarde.



Os valores normais de ácido úrico para os homens situam-se entre 2 e 7 mg/dl e para as mulheres entre 2 e 6 mg/dl.

Sinais/Sintomas do aumento de Ácido Úrico no sangue:

O aumento dos níveis de ácido úrico em 75% dos pacientes não apresenta qualquer tipo de sintomas.

Nos restantes 25%, podem ocorrer sintomas como:

- gota,
- artrite,
- cálculos renais,
- doenças renais,
- formação de depósitos de ácido úrico, formando os tofos.



Alimentos não recomendados:

Carne de frango, pato e ganso;

Miudos (rins, coração, fígado...);

Salmão, truta, marisco, ovas de peixe;

Ervilhas, lentilhas, feijão seco, cogumelos;

Frutos secos;

Bebidas alcoólicas;

Queijos secos;

Chocolate;

Pão centeio;

Enchidos.