

Consells als pacients afectats de gota

La gota és una malaltia crònica, motiu pel qual requereix un tractament continuat i una vigilància mèdica periòdica. Actualment la gota pot ser controlada perfectament si hi col·laboreu. Aquest escrit conté una descripció breu de la malaltia i unes normes senzilles a seguir.

Què és la gota?

La gota és una de les malalties més antigues que se sap que existeixen. En molts casos és hereditària i familiar, però mai no és contagiosa.

Afecta les articulacions i, generalment, també els ronyons. S'origina per l'excés d'àcid úric, que és el producte final del metabolisme d'unes substàncies anomenades purines, i és un component normal de la sang. S'elimina als ronyons, per la qual cosa se'n troba a l'orina.

Per què és nociu l'excés d'àcid úric?

L'excés d'àcid úric a la sang s'anomena hiperuricèmia. Aquest trastorn pot ser causat per una producció excessiva o per una eliminació insuficient. Quan l'àcid úric a la sang sobrepassa un determinat nivell, precipita en forma de cristalls que es dipositen preferentment a les articulacions i als cartílegs. Aquests dipòsits, anomenats tofus, són els responsables del dolor articular que pateixen els malats de gota. També es formen dipòsits als ronyons i a les vies urinàries, on originen càlculs d'àcid úric, que són els responsables dels còlics nefrítics i, a llarg termini, de la insuficiència renal.

Quins són els símptomes més corrents d'un atac de gota?

- El dolor articular
- La inflor articular
- L'envermelliment de la pell
- La calor

Tenen atacs aguts totes les persones que pateixen un excés d'àcid úric?

No. La gota és una malaltia que pot romandre “silenciosa” durant llargs períodes de temps, fins al punt que es pot ser gotós durant anys sense que se'n manifesti cap símptoma.

Malgrat això, la causa de la malaltia (la hiperuricèmia) segueix progressant durant tot aquest temps; per això és tan important que seguiu les recomanacions del vostre metge i que preneu la medicació regularment, encara que no tingueu molèsties.

L'evolució de la malaltia és idèntica en tots els casos?

No. La gota pot evolucionar de diferents maneres:

- Alguns pacients només tenen un nombre reduït d'atacs aguts al llarg de la seva vida.
- A d'altres se'ls desenvolupa una artritis gotosa deformatant al cap d'entre cinc i deu anys d'haver tingut el primer atac, si no han estat tractats convenientment.
- A alguns se'ls poden formar càlculs renals i se'ls poden produir lesions als ronyons. Aquestes lesions renals són, probablement, la conseqüència més greu de la gota perquè poden originar una insuficiència renal.

Què podeu fer per ajudar-vos?

Eviteu l'excés de pes, però sense seguir una dieta rigorosa o passar gana. L'obesitat agreuja la malaltia i fa que el seu control sigui més difícil.

Beveu un mínim d'un litre i mig d'aigua al dia.