**ΟΥΡΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (ΠΟΔΑΓΡΑ) -ΥΠΕΡΟΥΡΙΧΑΙΜΙΑ**

Η **ουρική αρθρίτιδα** -γνωστή και ως **ποδάγρα**όταν εντοπίζεται και στο μεγάλο δάκτυλο του ποδιού- είναι μία παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται συνήθως από επαναλαμβανόμενα επεισόδια οξείας [φλεγμονώδους αρθρίτιδας](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A6%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CF%8E%CE%B4%CE%B7%CF%82_%CE%B1%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1&action=edit&redlink=1) 🡪 διογκωμένες αρθρώσεις που παρουσιάζουν ευαισθησία, ερυθρότητα και αίσθηση θερμότητας.

Είναι μία κατάσταση που ξυπνά το άτομο από τον ύπνο. Το δάχτυλο του ποδιού είναι ευαίσθητο, κόκκινο, ζεστό και πρησμένο.

Η [μεταταρσοφαλλαγική άρθρωση](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9C%CE%B5%CF%84%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%81%CF%83%CE%BF%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82_%CE%B1%CF%81%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82&action=edit&redlink=1) στη βάση του [μεγάλου δακτύλου του ποδιού](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9C%CE%B5%CE%B3%CE%AC%CE%BB%CE%BF_%CE%B4%CE%AC%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BB%CE%BF_%CF%80%CE%BF%CE%B4%CE%B9%CE%BF%CF%8D&action=edit&redlink=1) είναι το σημείο που προσλαμβάνεται συχνότερα (περίπου στο 50% των περιπτώσεων).

**Προκαλείται από αυξημένα επίπεδα**[**ουρικού οξέος**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CE%BF%CE%BE%CF%8D)**στο**[**αίμα**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%AF%CE%BC%CE%B1)**.** Είναι μία από τις πιο οδυνηρές μορφές αρθρίτιδας. Όταν το επίπεδο του ουρικού οξέος στο αίμα είναι υψηλό, αυτό ονομάζεται **υπερουριχαιμία**.

Η συσσώρευση του ουρικού οξέος μπορεί να οδηγήσει σε:

* Ραγδαία συσσώρευση κρυστάλλων ουρικού οξέος στις αρθρώσεις, συχνά στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Το ουρικό οξύ κρυσταλλώνεται και οι κρύσταλλοι εναποτίθενται σε αρθρώσεις, [τένοντες](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82), όπως και σε παρακείμενους [ιστούς](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%83%CF%84%CF%8C%CF%82_%28%CE%B2%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1%29).
* Συσσώρευση ουρικού οξέος που μοιάζει με εξογκώματα κάτω από το δέρμα
* Πέτρες στα νεφρά από κρυστάλλους ουρικού οξέος στα νεφρά

Η κλινική διάγνωση επιβεβαιώνεται με τη διαπίστωση των χαρακτηριστικών κρυστάλλων στο αρθρικό υγρό.

* Η θεραπευτική αγωγή που συστήνεται είναι με [μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B7_%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%AE_%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CF%86%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CF%8E%CE%B4%CE%B7_%CF%86%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1) (ΜΣΑΦ), [στεροειδή](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%AE) ή [κολχικίνη](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BB%CF%87%CE%B9%CE%BA%CE%AF%CE%BD%CE%B7) η οποία βελτιώνει τα συμπτώματα. Στα άτομα με συχνές κρίσεις οι δραστικές ουσίες όπως η [αλλοπουρινόλη](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%BB%CE%B7) ή η [προβενεσίδη](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A0%CF%81%CE%BF%CE%B2%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%83%CE%AF%CE%B4%CE%B7&action=edit&redlink=1), ενδέχεται να λειτουργήσουν προληπτικά, σε μακροχρόνιο επίπεδο.

Η ουρική αρθρίτιδα έχει αυξηθεί σε συχνότητα τις τελευταίες δεκαετίες και επηρεάζει περίπου το 1-2% του [Δυτικού Κόσμου](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CE%9A%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%82), κάποια στιγμή στη ζωή του. Θεωρείται ότι οφείλεται στους αυξημένους παράγοντες κινδύνου που αντιμετωπίζει ο πληθυσμός, όπως το [μεταβολικό σύνδρομο](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9C%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CE%BD%CE%B4%CF%81%CE%BF%CE%BC%CE%BF&action=edit&redlink=1), και τις αλλαγές στη διατροφή.

**Στο παρελθόν η ουρική αρθρίτιδα είχε χαρακτηριστεί ως "νόσος των βασιλέων" ή "νόσος των πλουσίων".**

**Συμπτώματα:**

* Πόνος
* Πρήξιμο
* Ερυθρότητα
* Θερμότητα
* Δυσκαμψία στις αρθρώσεις

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΕΡΟΥΡΙΧΑΙΜΙΑ - ΥΨΗΛΟ ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ**



Γενικές συστάσεις:

* Αποφύγετε τα πλούσια σε πουρίνες τρόφιμα.
* Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, φρούτα)
* Μειώστε την πρόσληψη λιπαρών από τη διατροφή σας. Επιλέξτε άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και τυριά.
* Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προτιμήστε πουλερικά και ψάρια στις ποσότητες που ορίζονται από το διαιτολόγο.
* Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ. Αυξήστε την κατανάλωση υγρών στη διάρκεια της μέρας.
* Αποφύγετε μεγάλα και βαριά γεύματα αργά τη νύχτα.

Τρόφιμα που απαγορεύονται:

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε πουρίνες και πρέπει να αποφεύγονται τόσο σε οξεία φάση όσο και σε φάση ύφεσης

* Γάλα πλήρες και τα προϊόντα του (παχιά τυριά, κρέμες, γιαούρτια, κ.ά.)
* Ζωικά λίπη, βούτυρο, έτοιμες σάλτσες, τηγανητές τροφές
* Εντόσθια (συκώτι, μυαλά, νεφρά), ζωμός κρέατος, γλυκάδια
* Κυνήγια, χήνα
* Αμύγδαλα
* Θαλασσινά (Μύδια, χτένια, στρείδια, αυγοτάραχο, χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές)
* Αρνί, χοιρινό, καπνιστά κρέατα, καπνιστά ψάρια: σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγκα, αντσούγιες
* Μαγιά