

Què és?

- La gota és una malaltia deguda a l'acumulació de cristalls d'àcid úric al cos, especialment a les articulacions.
- Característicament es produeix a la base del primer dit del peu** (s'anomena *podagra*). també es pot acumular sota la pell (*tofus*) i formant "pedres" (*càlculs*) al ronyó.

Per què es produeix?

- La gota la causa l' **acumulació excessiva d'àcid úric al cos**, ja sigui per augment de la quantitat que produeix el cos, per eliminació insuficient del ronyó o per excés de consum d'alguns aliments.

Predisposició

- Existeixen alguns factors que predisposen a patir-la:
 - tenir familiars amb aquesta malaltia,
 - ser home,
 - tenir sobrepès,
 - prendre massa alcohol (fins i tot la cervesa sense alcohol),
 - menjar massa aliments rics en purines,
 - ser trasplantat d'algun òrgan,
 - prendre alguns medicaments (diürètics, aspirina, ciclosporina, levodopa, vitamina niacina),
 - tenir insuficiència renal,
 - tenir psoriasi.

Simptomatologia

- La gota **pot causar dolor, inflamació, envermelliment, calor i rigidesa en l'articulació**.
- A més del dit gros del peu, pot afectar l'arc del peu, els turmells, els talons, els genolls, els canells, els dits de la mà i els colzes.
- Quan afecta la via urinària pot donar dolors còlics lumbars** que van cap als genitals, acompanyats de nàusees.

Tractament

El tractament es pot dividir en dues fases,

- 1. Tractament de la crisi aguda:** bàsicament és amb antiinflamatoris no esteroïdes (excepte aspirina) o colquicina. El descans de l'articulació afectada i l'aplicació de compreses fredes a l'àrea també poden ajudar a alleugerir el dolor.
- 2. Després de tractar la fase aguda:** en els pacients que pateixen atacs reiterats de gota, hiperuricèmia, tofus o càlculs renals, s'hauria de considerar la necessitat de prendre mesures per normalitzar els nivells d'àcid úric en sang i prevenir futures crisis.

Recordi

- A part dels tractaments preventius de noves crisis **és fonamental la modificació d'estils de vida** com: evitar el consum d'alcohol, sobretot de cervesa, mantenir un pes saludable, beure força aigua, i limitar el consum d'aliments rics en proteïnes i purines.
- La majoria de les persones que han patit alguna crisi de gota pateixen recaigudes.** El segon atac pot produir-se després de diversos anys, i els subsegüents són cada vegada més freqüents, duren més i afecten a més articulacions.
- La malaltia no tractada pot associar-se a còlics nefrítics per càlculs renals, així com a hipertensió per afectació renal.
El tractament a l'inici dels símptomes generalment controla la malaltia.