

## Τι είναι το ουρικό οξύ; Τι προκαλεί η αύξησή του και ποιοι κινδυνεύουν; Πώς μπορεί να προληφθεί η ουρική αρθρίτιδα και η νεφρική βλάβη; Η σημασία της σωστής διατροφής.

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



...οντα Τσούκαλη, M.D. και Αλέξανδρου Γιατζίδη, M.D.

Η ουρική αρθρίτιδα είναι μια κοινή και οδυνηρή

πάθηση που προσβάλλει τις αρθρώσεις. Σχηματίζονται μικροί κρύσταλλοι μέσα και γύρω από την άρθρωση, προκαλώντας φλεγμονή, πόνο και πρήξιμο.

Αυτοί οι κρύσταλλοι σχηματίζονται από ένα από τα συνηθη απόβλητα που παράγονται από τον οργανισμό, το ουρικό οξύ.

Κανονικά το σώμα αποβάλλει το επιπλέον ουρικό οξύ μέσω των νεφρών στα ούρα. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει αρκετά γρήγορα σε άτομα με ουρική αρθρίτιδα. Αυτό προκαλεί αύξηση των επιπέδων ουρικού οξέος και το σχηματισμό κρυστάλλων.

Η ουρική αρθρίτιδα (κοινώς ποδάγρα) είναι το αποτέλεσμα της εναπόθεσης σε αρθρώσεις, κρυστάλλων ουρικού μονονατρίου, λόγω υπερκορεσμού του αρθρικού υγρού σε ουρικό οξύ. Το ουρικό οξύ αποτελεί τελικό προϊόν του μεταβολισμού των πουρινών και παράγεται κατα κύριο λόγο στο ήπαρ και σε μικρότερο βαθμό στους νεφρούς και στο λεπτό έντερο. Αποτελεί ένα ασθενές οξύ με χαμηλή διαλυτότητα στα σωματικά υγρά και κυκλοφορεί στο πλάσμα με ιονισμένη μορφή.

Επιπλέον μια δράση του λιγότερο γνωστή αλλά εξίσου σημαντική και κάθε άλλο πέρα απο επιβλαβή είναι οτι αποτελεί ένα απο τα σημαντικότερα **ενδογενή αντιοξειδωτικά του οργανισμού**. Η απέκκριση του απο τον τελευταίο γίνεται κυρίως μέσω των ούρων, ενώ αποβάλλεται κατα 30% στα κόπρανα και ελαχίστως μέσω του ιδρώτα

**Ποιοι επηρεάζονται από την ουρική αρθρίτιδα; [\(περισσότερα...\)](#)**