16 Οκτωβρίου 2015

Ουρική αρθρίτιδα: Φυσικοί τρόποι για να απαλλαγείς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η ουρική αρθρίτιδα είναι μια φλεγμονώδης πάθηση των αρθρώσεων. Προσβάλλει πολύ πιο συχνά τους άνδρες από τις γυναίκες, σε αναλογία 5:1, και προτιμά τις ηλικίες άνω των 50.

Υιοθετώντας απλές καθημερινές συνήθειες μπορείτε όχι μόνο να απαλλαγείτε από τον πόνο αλλά και να μειώσετε τις πιθανότητες επανεμφάνισής της.

Νερό
Πίνετε επαρκή ποσότητα νερού για να διευκολύνετε το σώμα σας να καθαρίσει το ουρικό οξύ (στην ουσία το αλάτι που προέρχεται από το ουρικό οξύ), μειώνοντας ταυτόχρονα τις πιθανότητες για επανεμφάνιση στο μέλλον ενός επεισοδίου ουρικής αρθρίτιδας.

Αλκοόλ
Μειώστε την πρόσληψη αλκοόλ, αν είναι δυνατόν καταργήστε το τελείως. Ο λόγος είναι ότι το αλκοόλ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες (τμήμα των πρωτεϊνών των τροφών που μετατρέπονται σε ουρικό οξύ στον οργανισμό).

Σε μια τυπική κατάσταση, το ουρικό οξύ θα υποβληθεί σε επεξεργασία και θα απομακρυνθεί μέσω των ούρων, αλλά αν υπάρχει υπερβολική ποσότητα από πουρίνες, τότε τα νεφρά θα καταπονηθούν και δε θα είναι σε θέση να λειτουργούν σωστά. Το εναπομείναν ουρικό οξύ, με την πάροδο του χρόνου, θα «κρυσταλλώσει» μεταξύ των αρθρώσεων, προκαλώντας ουρική αρθρίτιδα.

Διατροφή

Για να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης της ουρικής αρθρίτιδας, ακολουθήστε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής. Αποφύγετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα πουρίνης, δηλαδή σαρδέλες, γλυκό ψωμί, μαγιά, όργανα (συκώτι, νεφρά , σπλήνα, πνεύμονες, καρδιά).

Επίσης, καλό είναι να αποφύγετε θαλασσινά, ψάρια (γαύρο, ρέγγες, σκουμπριά, σολομό, πέστροφα), σόγια, φιστίκια, αμύγδαλα και βόειο κρέας.

Καταναλώστε άφοβα, σε συνεννόηση βέβαια με τον γιατρό σας, γάλα, γιαούρτι, τυρί, αβγά, άσπρο ψωμί, δημητριακά (όχι ολικής αλέσεως), ζυμαρικά, λαχανικά (αλλά σε περιορισμένες ποσότητες: αρακάς, φασόλια, σπανάκι, σπαράγγια, μανιτάρια, κουνουπίδι) και φρούτα.

Πηγή: onmed.gr