

# ESTE POSIBIL CA HIPERURICEMIA

## SĂ NU RĂMÂNĂ MEREU TĂCUTĂ

Află care este nivelul de  
acid uric din sângele tău  
și consultă medicul



# CE ESTE HIPERURICEMIA?

Hiperuricemia indică un nivel crescut al acidului uric în sânge. Acidul uric se produce atunci când organismul descompune purinele, substanțe prezente în anumite alimente și în propriile noastre celule.<sup>1</sup>

În mod normal, rinichii filtrează acidul uric și îl elimină prin urină. Dacă organismul produce acid uric în exces sau rinichii nu reușesc să îl elimine acesta se acumulează în sânge. În timp, excesul poate favoriza apariția mai multor probleme de sănătate.

## DE CE AR TREBUI SĂ TE PREOCUPE ACEST LUCRU?

Deseori, nivelul ridicat de acid uric nu prezintă simptome, iar multe persoane se simt bine ani la rând.<sup>2</sup> Această formă asimptomatică de hiperuricemie poate fi ușor trecută cu vederea, însă poate avea totuși efecte ascunse și dăunătoare.<sup>3</sup>

### Posibile consecințe ale unui nivel crescut de acid uric <sup>4</sup>



În timp, un nivel crescut de acid uric poate afecta vasele de sânge și poate crește tensiunea arterială, contribuind la apariția riscului cardiovascular.



De asemenea, acidul uric se poate acumula în rinichi, formând calculi renali, care pot cauza colici severe, sânge în urină sau urinare frecventă și însoțită de durere.



Excesul de acid uric se poate cristaliza în articulații, provocând gută, adică crize bruște de umflare dureroasă și inflamație a articulațiilor.



**Hiperuricemia nu este o boală în sine. Dar poate reprezenta un semnal tăcut, un avertisment timpuriu că este momentul să acorzi mai multă atenție sănătății.**

# CREZI CĂ TE REGĂSEȘTI ÎN ACEASTĂ SITUAȚIE?

**Anumite persoane sunt mai predispuse la hiperuricemie, inclusiv:**

- Persoanele cu hipertensiune arterială<sup>6</sup>
- Persoanele cu antecedente familiale de gută sau boală renală
- Persoanele care consumă o dietă bogată în purine sau alcool în cantități mari

## O SIMPLĂ ANALIZĂ DE SÂNGE ÎȚI POATE ARĂTA ÎN CE SITUAȚIE TE AFLI

Nivelul de acid uric se măsoară, de obicei, în cadrul unor analize de sânge de rutină. Solicită rezultatul și consultă medicul dacă nivelul este crescut, mai ales dacă ai antecedente de boală cardiovasculară sau renală.<sup>5</sup>

**Intervalele de referință obișnuite sunt:**

### Bărbați

3,7—7 mg/dl (220—420  $\mu$ mol/l)<sup>5</sup>

### Femei

2,4—6 mg/dl (140—360  $\mu$ mol/l)<sup>5</sup>

Dacă nivelul tău se situează peste aceste limite, medicul îți poate recomanda monitorizarea sau tratamentul.



# CÂND ESTE RECOMANDAT TRATAMENTUL

**În anumite cazuri, medicul tău îți poate recomanda tratament medicamentos:**



Dacă suferi de gută sau de calculi renali compuși din urați



Dacă ai constant niveluri ridicate ale acidului uric  
(peste 6 mg/dl) însoțite de boală cardiovasculară

Tratamentul nu înseamnă  
simpla scădere a unei valori,  
ci protejarea sănătății tale  
pe termen lung.



# NIVELUL DE ACID URIC POATE FI ȚINUT SUB CONTROL CU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

**Chiar și fără tratament medicamentos, alegerile legate de stilul de viață pot reduce nivelul de acid uric.**



Redu consumul de carne roșie, organe, anumite fructe de mare, băuturi îndulcite și alcool<sup>7</sup>



Consumă suficientă apă, legume, cereale integrale și lactate cu conținut redus de grăsimi<sup>7</sup>



Menține o greutate corporală sănătoasă<sup>7</sup>



Fă mișcare în mod regulat<sup>7</sup>

Consultă întotdeauna medicul înainte de a face schimbări majore legate de stilul de viață.

## PLANUL TĂU ÎN 5 PAȘI:

1. **Află nivelul de acid uric din sângele tău!**
2. **Adaptează-ți alimentația!**
3. **Hidratează-te!**
4. **Fă mai multă mișcare, reduți greutatea corporală!**
5. **Respectă recomandările medicului!**





**Aviz de declinare a răspunderii:** Acest material este destinat exclusiv scopurilor educaționale. Nu înlocuiește recomandările medicului. Adresează-te medicului tău pentru orice întrebări legate de rezultatele analizelor, tratament sau riscuri pentru sănătate.

## Surse

- [1] Cleveland Clinic. Hyperuricemia (High Uric Acid Level). Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17808-hyperuricemia-high-uric-acid-level> Last accessed: Aug. 26, 2025
- [2] George C et al. Hyperuricemia. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan. Last update 2023 Oct 14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459218/> Last accessed: Aug. 26, 2025
- [3] Medical News Today. What to know about hyperuricemia. 2023. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/hyperuricemia> Last accessed: Aug. 26, 2025
- [4] Zhu Y et al. Prevalence of gout and hyperuricemia in the US general population: the National Health and Nutrition Examination Survey 2007-2008. *Arthritis Rheumatol.* 2011;63(10):3136–3141.
- [5] Járαι Z et al. On the management of patients with hyperuricemia and gout. *Hypertension and Nephrology.* 2020;24(Suppl. 2): S1–S20. at: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2020/12/mht-mnt-mre-konszenzus-a-hyperurikaemias-es-a-koszvenyes-betegek-ellatasarol.pdf> Last accessed: Aug. 26, 2025
- [6] 2021 European Society of Cardiology Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Eur Heart J.* (2021) 42, 32273337.
- [7] Richette P et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. *Ann Rheum Dis.* 2017;76:29–42.