

## Alman Romatizma Birliđi: Bize dođrudan gelmenin yolu

Gut bir romatizma hastalığıdır.  
Halk dilinde buna damla hastalığı da denir.  
Biz bu konuyu iyi biliyoruz.  
Biz size değişik hareketler öğretebiliriz.  
Veya bize gelerek  
başka romatizma hastalarıyla  
konuşabilirsiniz.

Size severek yardım ederiz:

☎ 01804 – 60 00 00\*

\*Almanya'nın sabit hatlından arama başına 20 Cent, mobil şebekelerden arama başına max. 42 Cent

## Gut hastalığına karşı ne iyi gelir?

Doktor önce sizden biraz kan alır.  
Bu kandan, vücudunuzda  
ne kadar ürik asit olduğunu görebilir.  
Ağrıyan eklemizin içinden sıvı da çekebilir.  
Bu sıvı içinde  
ürik asit kristalleri var mı diye bakar.  
Hemen röntgen çekilmesi gerekli deđildir.  
Çünkü gut hastalığı belirtileri röntgen  
filminde ancak birkaç yıl sonra görülür.

Gut hastalığında  
mutlaka ilaç alınması gerekmez.  
Önemli olan sağlıklı bir kiloda kalmaktır.  
Ayrıca düzenli olarak hareket edilmelidir.

Doğru beslenme de çok önemlidir.  
Yedikleriniz içinde fazla pürin olmamalıdır.  
Örneđin et ve bazı balık türleri içinde  
çok pürin bulunur.  
Bezelye, mercimek ve beyaz fasulyede de  
çok pürin bulunur.  
Alkol, özellikle bira da içilmemelidir.  
Buna karşı marul, patates, süt ve süt  
ürünlerinde çok az pürin bulunur.  
Bunlar yetmezse  
gut hastalığına karşı ilaç da alınabilir.  
İlaçların etkisi farklıdır.  
Hangi ilacın en uygun  
olduđuna doktor karar verir.

## Gut hastalığı

Kolay anlamak

Yayımlayan: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.,  
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn, www.rheuma-liga.de  
Danışılan hekim: Rheumatologin Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle;  
Metin: Alexandra Müller, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg;  
Grafik: Thorsten Hofmann; Fotoğraflar: determined – Fotolia  
1. Baskı, 30.000 Nüsha, 2015; Basım numarası: C149/BV/11/15



**Doktorunuz**

**sizde gut hastalığı olduğunu söyledi.**

**Bu hastalığı daha kolay anlamanız için bazı bilgiler veriyoruz.**

## Gut hastalığı nedir?

Gut hastalığı

eklemlerde görülen bir hastalıktır.

Eklemler sürekli iltihaplanır ve çok ağrır.

Nedeni, eklemler içinde ürik asit kristalleri oluşmasıdır.

Bunlar sürekli yeni iltihaplara yol açar.

## Gut hastalığı nasıl oluşur?

Birçok yiyecek içinde pürin denilen bir madde bulunur.

Bu pürinler vücutta ürik asite dönüşür.

Vücudun kendisi içindeki bazı olaylar da sürekli ürik asit oluşmasına neden olur.

Normalde ürik asit idrarla birlikte sürekli dışarı atılır.

Bu yüzden vücut içinde hiçbir zaman

fazla ürik asit bulunmaz.

Ama bazı insanlarda

bu mekanizma doğru bir şekilde işlemez.

Fazla oluşan ürik asit

vücuttaki bazı yerlerde birikir.

En çok bir veya birkaç eklem içinde birikir.

Orada biriken ürik asit,

daha sonra ürik asit kristallerine dönüşür.

Bu kristaller tuz taneleri gibidir.

Ekleme sürtünürler ve sonra eklem birdenbire çok sancımaya başlar.

Doktor bu olayı

gut nöbeti olarak adlandırır.

Bu hastalıkta ağrılar genelde geceleri başlar.

En çok da ayağın başparmak eklemi ağrır.

Ağrıyan ekleme sıcaklık hissi duyulur.

Eklem kırmızı veya mavi

bir renge bürünür ve şişer.

Çok az dokunulsa bile çok ağrır.

Genelde baş ağrısı, ateş

ve mide bulantısı da olur.

Kalp de bazen normalden çok hızlı atar.

Böyle bir gut nöbeti on gün sürebilir.

Sonra belki uzun süre hiç ağrı olmaz.

Ama ürik asite bir şey yapılmazsa, er veya geç bir gut nöbeti daha olur.

O zaman

gut nöbetleri arasındaki mesafe de giderek kısalır.

Eklemler

sürekli tekrarlanan iltihaplardan dolayı yavaşça bozulur ve şekillerini değiştirir.

Sonunda şişlik hiç inmez

ve her hareket ağrıya neden olur.