

kurz &  
knapp

Goutte

Français · fr

Gotta

Italiano · it

Gota

Español · es

Gota

Português · pt



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

## **Avant-propos**

Vous souffrez de la goutte?

Ou vous pensez avoir la goutte?

Cette brochure vous informe sur la maladie.

Découvrez comment la goutte est traitée et à quoi vous devez faire attention.

Vous trouverez toutes les informations en français à partir de la page 6.

## **Introduzione**

Soffre di gotta?

O crede di soffrire di gotta?

Questo opuscolo contiene informazioni su questa malattia.

Lei scoprirà come viene trattata la gotta e a cosa deve fare attenzione.

Le informazioni in italiano si trovano a partire da pagina 10.

## Prefacio

¿Usted tiene la gota?

¿O piensa que tiene la gota?

Este folleto provee información sobre esta enfermedad.

Aprenderá cómo se trata la gota y a qué cosas debe prestar atención.

A partir de la página 14 encontrará toda la información en español.

## Prefácio

Sofre de gota?

Ou pensa que tem gota?

Esta brochura contém informações sobre a doença.

Ficará a saber como pode trata a gota e a que deve prestar atenção.

A partir da página 18, encontra informações em português.



## **Français**

Qu'est-ce que la goutte?	6
Comment le médecin traite la goutte	7
Comment puis-je soutenir le traitement?	8
Questions les plus fréquentes	9

## **Italiano**

Cosa succede se si ha la gotta?	10
Come il medico cura la gotta	11
Come posso contribuire alla cura?	12
Domande frequenti	13

## **Español**

¿Qué sucede cuando se sufre de gota?	14
Cómo el médico trata la gota	15
¿Cómo puedo apoyar el tratamiento?	16
Preguntas frecuentes	17

## **Português**

Como se manifesta a gota?	18
O médico vai indicar o seguinte tratamento	19
Como posso contribuir para melhorar os efeitos do tratamento?	20
Dúvidas mais frequentes	21

# Qu'est-ce que la goutte ?

La goutte est une maladie inflammatoire.

La goutte attaque les articulations.

Une articulation malade devient **enflée, rouge et chaude**. Ce sont des signes d'inflammation. L'inflammation causée par la goutte provoque des douleurs intenses.

L'inflammation causée par la goutte est provoquée par de petits cristaux formés d'acide urique.

Tout le monde a de l'acide urique dans l'organisme. Normalement, les gens éliminent l'acide urique avec leur urine. Mais certaines personnes éliminent trop peu d'acide urique. C'est pourquoi elles en ont trop dans leur corps. Cet acide urique forme des cristaux. Et ces cristaux enflamment les articulations.

La goutte commence par une première crise. Sans traitement, d'autres crises de goutte suivent rapidement. Avec le temps, la goutte devient un problème permanent.

C'est pourquoi **il faut absolument traiter la goutte**.

# Comment le médecin traite la goutte

Le médecin traite la goutte principalement avec des médicaments.

**À court terme**, les médicaments peuvent combattre l'inflammation de la goutte. De cette façon, la douleur diminue rapidement.

**À long terme**, les médicaments peuvent réduire la quantité d'acide urique dans l'organisme.

Il existe deux différents types de médicaments :

1. Certains médicaments font que moins d'acide urique est produit.
2. D'autres médicaments font que l'organisme élimine plus d'acide urique. Il faut prendre les deux types de médicaments pendant de nombreuses années.

## Que faire d'autre en cas de goutte

**Les compresses froides** atténuent l'inflammation provoquée par la goutte.

**Les compresses chaudes** agissent en revanche mieux contre les cristaux d'acide urique.

Les infusions de certaines plantes médicinales – par exemple la prêle, l'ortie, la camomille et la réglisse – aident également à réguler l'acide urique dans l'organisme.

# Comment puis-je soutenir le traitement ?

Vous devez **changer votre alimentation.**

Mangez moins de viande et de poisson.

Renoncez complètement aux abats tels que les rognons ou le foie. Ces aliments contiennent beaucoup d'acide urique.

Mangez beaucoup de légumes et de produits laitiers. Par exemple fromage cottage, fromage blanc ou yaourt sans fruits. Ces aliments contiennent peu d'acide urique.

**Buvez beaucoup d'eau et de tisanes non sucrées.**

Mais pas de Coca-Cola, pas de sodas et pas de jus de fruits.

Modérez votre consommation d'alcool.

Vous pouvez boire un peu de vin.

En revanche, vous ne devriez boire que très rarement de la bière et des alcools forts.

Vous devriez aussi faire **beaucoup d'exercice.**

Par exemple, vous promener tous les jours et faire des randonnées régulières.

Les personnes en surpoids ont plus la goutte que les personnes minces.



# Questions les plus fréquentes

## **Qu'est-ce que je peux faire en cas de crise de goutte ?**

Agissez sans attendre. Appelez un médecin et suivez ses instructions.

## **Quelles articulations la goutte affecte-t-elle ?**

La goutte peut toucher différentes articulations. Par exemple, le genou ou les articulations des doigts. La première crise de goutte touche le plus souvent le gros orteil.

## **Qu'est-ce qui peut déclencher une crise de goutte ?**

Il existe de nombreux éléments déclencheurs de la goutte. Par exemple, un souper riche avec beaucoup de viande et d'alcool. La crise de goutte survient alors souvent la nuit ou vers le matin. Des cures d'amaigrissement ou un gros effort physique peuvent également déclencher une crise de goutte.

## **Qui est le plus touché par la goutte ?**

La goutte touche principalement les hommes. Elle est fréquente chez les hommes de plus de 40 ans. En général, les femmes ne sont touchées que plus tard par la goutte, à partir de 55 ans.

# Cosa succede se si ha la gotta?

La gotta è una malattia infiammatoria.

La gotta attacca le articolazioni.

L'articolazione attaccata diventa **gonfia**, **arrossata** e **calda**. Questi sono i segni di un'infezione. L'infezione causata dalla gotta provoca dolori molto forti.

L'infezione da gotta è causata da piccoli cristalli formati da acido urico.

Tutti hanno acido urico nel proprio organismo. Normalmente, il corpo elimina l'acido urico con l'urina. Alcune persone, però, eliminano troppo poco acido urico. Per questo motivo, nel loro corpo è presente troppo acido urico.

Da esso si formano cristalli e questi cristalli infiammano le articolazioni.

La gotta comincia con un attacco singolo.

Senza terapia si verificano presto altri attacchi di gotta. Con il passare del tempo la gotta diventa un problema costante. Per questo la gotta **deve assolutamente essere curata**.

# Come il medico cura la gotta

Il medico cura la gotta soprattutto con medicinali.

**Sul breve periodo**, i medicinali riescono a combattere l'infiammazione causata dalla gotta. In questo modo, i dolori diminuiscono rapidamente.

**Sul lungo periodo**, i medicinali riducono la quantità di acido urico nell'organismo. Per questo scopo si utilizzano due tipi di medicinali:

1. Alcuni medicinali fanno in modo che si formi meno acido urico.
2. Altri medicinali permettono all'organismo di eliminare più acido urico. Entrambi i tipi di medicinali devono essere assunti per molti anni.

## Altri rimedi contro la gotta

Gli **impacchi freddi** leniscono l'infiammazione da gotta.

Gli **impacchi caldi**, invece, sono più efficaci contro i cristalli di acido urico.

Per regolare la quantità di acido urico nell'organismo sono utili anche tisane a base di piante medicinali.

Per esempio equiseto, ortica, camomilla e liquirizia.

# Come posso contribuire alla cura?

Deve **cambiare alimentazione**.

Mangi meno carne e pesce. Eviti di mangiare le interiora, come i reni o il fegato. Questi alimenti apportano molto acido urico all'organismo.

Mangi più verdura e latticini.

Per esempio fiocchi di latte, quark o yogurt senza frutta. Questi alimenti apportano meno acido urico all'organismo.

**Beva in abbondanza acqua e tisane senza zucchero.** Eviti cola, limonate e succhi di frutta.

Consumi alcolici con moderazione.

Un po' di vino è permesso.

La birra e i superalcolici (grappa e liquori) vanno però consumati solo molto di rado.

Deve anche fare **molto movimento**.

Per esempio passeggi tutti i giorni e faccia camminate regolarmente.

Le persone in sovrappeso soffrono più spesso di gotta rispetto alle persone magre.

# Domande frequenti

## **Cosa posso fare in caso di un attacco di gotta?**

Agisca velocemente. Chiami un medico e segua le sue indicazioni.

## **Quali articolazioni vengono colpite dalla gotta?**

La gotta può colpire diverse articolazioni, per esempio il ginocchio o le articolazioni delle dita. In genere il primo attacco di gotta colpisce l'alluce.

## **Quali sono le cause di un attacco di gotta?**

Ci sono diverse cause. Per esempio una cena abbondante con grandi quantità di carne e alcolici. L'attacco di gotta si presenta spesso durante la notte o al mattino. Anche le cure dimagranti o sforzi fisici possono provocare la gotta.

## **Chi soffre più spesso di gotta?**

La gotta colpisce soprattutto gli uomini. Interessa spesso gli uomini sopra i 40 anni. Le donne in genere vengono colpite dalla gotta in età più avanzata, circa dai 55 anni.

# ¿Qué sucede cuando se sufre de gota?

La gota es una enfermedad inflamatoria.

La gota ataca las articulaciones.

Una articulación afectada se **hincha** y se pone **roja y caliente al tacto**. Estas son señales de una inflamación. La inflamación de la gota es muy dolorosa.

La causa de la inflamación de la gota son pequeños cristales. Se forman del ácido úrico.

Toda persona tiene ácido úrico.

Generalmente, el ácido úrico es eliminado a través de la orina. Pero algunas personas desechan poco ácido úrico.

Por lo tanto, tienen demasiado en el cuerpo.

Luego se forman cristales.

Y estos cristales inflaman las articulaciones.

La gota comienza con un primer, singular ataque.

Sin tratamiento, siguen pronto otros ataques de gota. Con el tiempo, la gota llega a ser un problema permanente.

Por ello, la gota **debe ser tratada sin falta**.

# Cómo el médico trata la gota

El médico trata la gota sobre todo con medicamentos.

**A corto plazo** los medicamentos pueden suprimir la inflamación de la gota.

De esa manera los dolores disminuyen rápidamente.

**A largo plazo** los medicamentos pueden reducir la cantidad de ácido úrico en el cuerpo.

Para ello existen dos tipos de medicamentos:

1. Ciertos medicamentos hacen que se forme menos ácido úrico.
2. Otros medicamentos hacen que el cuerpo elimine más ácido úrico. Ambos tipos de medicamentos se deben tomar durante muchos años.

## ¿Qué más se puede hacer en caso de gota?

**Las envolturas frías** pueden aliviar la inflamación de la gota.

Por el contrario, **las envolturas calientes** actúan mejor contra los cristales de ácido úrico.

Además, las infusiones de ciertas plantas medicinales ayudan a regular el ácido úrico en el cuerpo.

Por ejemplo la cola de caballo, la ortiga, la manzanilla y el regaliz.

# ¿Cómo puedo apoyar el tratamiento?

Debe **hacer cambios en la alimentación.**

Coma menos carne y pescado.

Renuncie completamente a las vísceras o entrañas como los riñones o el hígado. Estos alimentos aportan mucho ácido úrico al cuerpo.

Coma más verduras o hortalizas y productos lácteos.

Por ejemplo, queso cottage, requesón o yogur sin fruta. Estos alimentos producen menos ácido úrico en el cuerpo.

**Beba mucha agua y té sin azúcar.**

Pero no limonadas, gaseosas, colas, ni zumos o jugos de frutas.

Sea moderado con el alcohol. Un poco de vino está bien. Pero cerveza, aguardiente y licores deberían tomarse muy raramente.

También debería **moverse mucho.**

Por ejemplo, caminar todos los días y hacer regularmente excursiones.

Las personas que están gordas suelen tener más fácilmente una gota que las personas que están delgadas.



# Preguntas frecuentes

## **¿Qué puedo hacer en caso de un ataque de gota?**

Actuar con rapidez. Llame por teléfono a un médico y siga sus instrucciones.

## **¿Qué articulaciones son atacadas por la gota?**

La gota puede atacar varias articulaciones.

Por ejemplo, las rodillas o las articulaciones de los dedos.

El primer ataque de gota suele afectar el dedo gordo del pie.

## **¿Qué es lo que puede provocar un ataque de gota?**

Hay muchos factores desencadenantes de la gota.

Por ejemplo una abundante cena con mucha carne y mucho alcohol. Entonces el ataque de gota ocurre a menudo durante la noche o hacia la mañana.

También las dietas demasiado estrictas o elevados esfuerzos físicos pueden desencadenar una gota.

## **¿Quiénes suelen ser más afectados por la gota?**

La gota afecta sobre todo a los hombres.

Es frecuente entre los varones mayores de 40 años de edad. Las mujeres suelen padecer de gota solo en edad avanzada. Enferman de ella aproximadamente a partir de los 55 años de edad.

# Como se manifesta a gota?

A gota é uma doença inflamatória que ataca as articulações. Uma articulação afectada fica **inchada, vermelha e quente**. Estes são os sintomas de uma inflamação. A inflamação causada por gota provoca dores muito fortes.

As razões para o aparecimento de uma inflamação de gota são a existência de minúsculos cristais que se formam a partir do ácido úrico.

Qualquer pessoa produz ácido úrico.

Normalmente, o ácido úrico é expelido através da urina. Mas, algumas pessoas, expelem menos ácido úrico do que o necessário.

Por este motivo, esta substância permanece no corpo em alta quantidade, formando cristais.

Estes cristais provocam uma inflamação das articulações.

A gota manifesta-se inicialmente através de uma crise única. Se não for tratada, a doença volta rapidamente com novas crises. Com o tempo, a gota torna-se um problema crónico.

Por este motivo é **indispensável tratar** a gota.

# O médico vai indicar o seguinte tratamento

O tratamento da gota é feito principalmente com medicamentos.

**A curto prazo** os medicamentos reduzem a inflamação e aliviam as dores.

**A longo prazo** os medicamentos podem ajudar a reduzir os teores de ácido úrico no corpo.

Para isto existem dois tipos de medicamentos:

1. Alguns medicamentos contribuem para uma menor produção de ácido úrico no corpo.
2. Outros, fazem com que o organismo possa expelir maiores quantidades de ácido úrico (diuréticos).

Ambos os medicamentos devem ser tomados durante muitos anos, para surtirem efeitos.

## Possíveis medidas a serem tomadas quando sofrer de gota

**As compressas frias** aliviam a inflamação de gota.

**As compressas quentes** surtem um melhor efeito no combate aos cristais do ácido úrico.

Para regular um pouco o nível de ácido úrico no organismo, recomenda-se chás de certas ervas medicinais, tais como, erva de cavalinha, urtiga, camomila e alcaçuz.

# Como posso contribuir para melhorar os efeitos do tratamento?

É muito importante **mudar os hábitos alimentares**.

Diminua o consumo de carne e peixe e não coma miudezas, como rins ou fígado. Estes alimentos contribuem fortemente para o aumento do teor de ácido úrico no corpo.

Recomenda-se o consumo de bastantes legumes e lacticínios, tais como queijo cottage, requeijão (ricota) ou iogurte sem fruta. Estes alimentos produzem menos ácido úrico no organismo.

**Beba bastante água e chás sem adição de açúcar**

Não é aconselhável o consumo de Coca-Cola, refrigerantes e sumos de fruta.

Consuma álcool com moderação. O vinho pode ser consumido em pouca quantidade, mas recomenda-se deixar de consumir cerveja, destilados (aguardentes) e licores.

É igualmente recomendável **bastante actividade física**.

Por exemplo, passeios a pé diariamente ou caminhadas frequentes.

As pessoas obesas têm mais probabilidades de ter gota do que as magras.

# Dúvidas mais frequentes

## **O que posso fazer se tiver uma crise de gota?**

Reaja rapidamente. Entre em contacto com um médico imediatamente e siga as suas instruções.

## **Quais as articulações acometidas pela gota?**

A gota pode atacar diversas articulações.

Por exemplo, o joelho ou as articulações dos dedos.

A crise de gota ocorre com mais frequência no joanete (dedão-do-pé).

## **Quais as causas para uma crise de gota?**

Existem muitas causas para uma crise de gota.

Por exemplo, um jantar pesado, com muita carne e muito álcool. A crise de gota manifesta-se muitas vezes à noite ou pela manhã. Outras causas para o surgimento de uma crise de gota podem ser dietas rígidas de emagrecimento ou forte esforço físico.

## **Que tipo de pessoas podem ser mais afectadas pela doença?**

A gota afecta principalmente os homens. É mais comum em homens com mais de 40 anos. As mulheres normalmente adoecem de gota a partir dos 55 anos de vida.

**Mehr Informationen zum Thema Gicht  
finden Sie in folgender Broschüre:**



- Gicht und Pseudogicht (D 331)
- Goutte et pseudogoutte (F 331)
- Gotta e pseudogotta (It 331)

Die Broschüre gibt es nur in den Sprachen  
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.

**Broschüren können Sie hier bestellen:**

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)  
oder Telefon: 044 487 40 10

Wir danken Menarini AG für die Unterstützung.

## **Impressum**

*Herausgeberin*

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92, 8005 Zürich  
Telefon: 044 487 40 00  
E-Mail: [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
Internet: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

*Projektleitung*

Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

*Autor*

Patrick Frei, Rheumaliga Schweiz

*Textprüfung*

Büro für leichte Sprache,  
Pro Infirmis Zürich

*Gestaltung & Illustration*

Claudia Rohr, [claudiarohr.ch](http://claudiarohr.ch)

*Titelbild*

© Marcus Lindstrom / [istockphoto.com](http://istockphoto.com)

## **In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:**

- Französisch · fr
- Italienisch · it
- Spanisch · es
- Portugiesisch · pt

## **Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:**

- Deutsch · de
- Albanisch · sq
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch · bs/hr/cnr/sr
- Türkisch · tr



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**