



尿酸値新聞

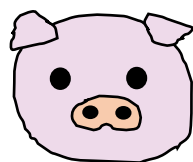
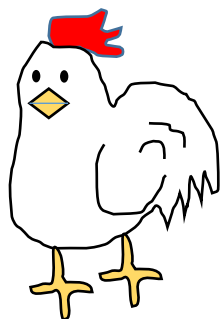
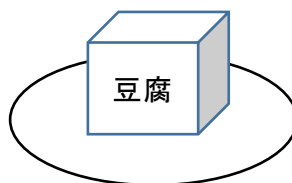
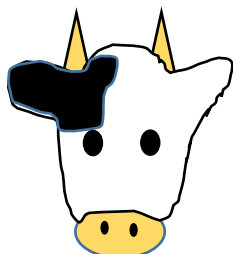
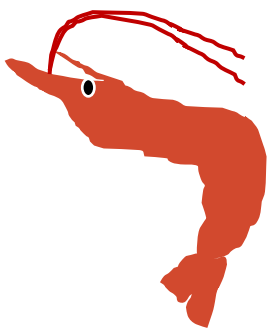


尿酸塩の結晶

尿酸値は、7.0mg/dlを超えると高尿酸血症と言われます。尿酸値が高くなると、関節に尿酸塩が沈着し、痛風の発作が起こります。また、尿酸の結晶は、針のようにとがっているので腎臓にもダメージがでます。痛風腎と言います。

原因は、水分の不足、肥満、プリン体の過剰摂取があります。

治療は、水分を多めに摂取しましょう。プリン体は、ビール、肉類、魚類、エビ、イカ、タコ、干物に多く含まれていますので、バランスの良い食事をしましょう。



尿酸値が上がりやすい食品

尿酸値が上がりにくい食品