통풍과 콩팥의 밀접한 관계 2편

무증상 고요산혈증과 통풍

weknew x 대한신장학회 THE KOREAN SOCIETY OF NEPHROLOGY

“요산 수치가 높으면 무조건 치료를 해야 하나요?”

무증상인 경우 요산 수치가 7mg/dl 이상이면
무증상 고요산혈증이라고 정의하며 치료 하지
않는 경우가 대부분입니다.

관절이 붓는(통풍) 증상이
있다면 치료

무증상이라면
치료하지 않음

weknew x 대한신장학회 THE KOREAN SOCIETY OF NEPHROLOGY

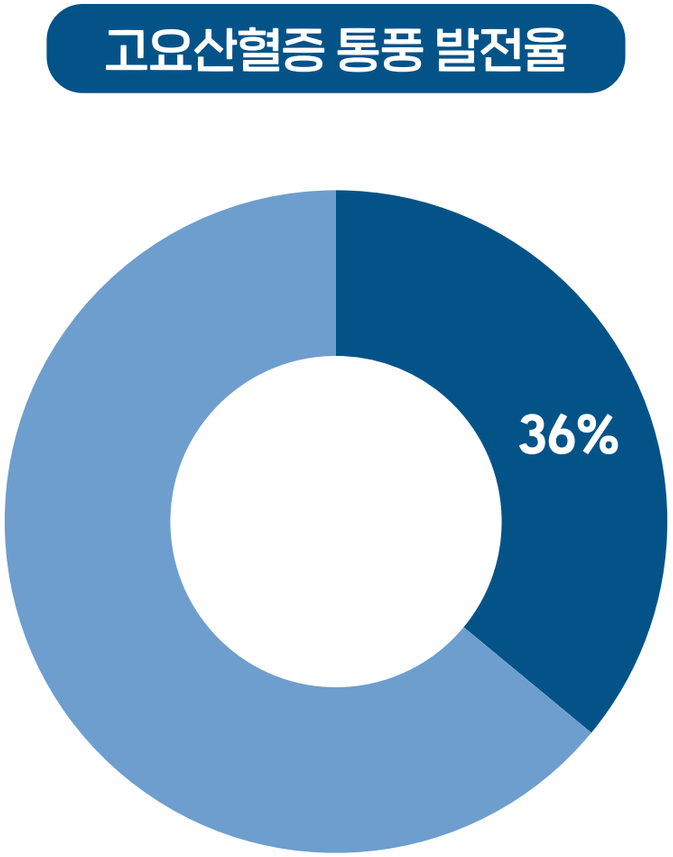
다만, 수치에 따라서

9mg/dl 이상

일정 수치 이상이 되면 콩팥 기능을 악화시킬 우려는 있습니다.

국가별 진료 지침이 조금씩 다르지만, **9mg/dl 이상일 경우 치료를 권하기도 합니다.**

무증상 고요산혈증과 통풍



무증상 고요산혈증이 지속되면 요산이 체내에 축적될 위험률이 증가하고, **고요산혈증이 있는 분 중 36%가 통풍으로 발전한다고 알려졌습니다.**

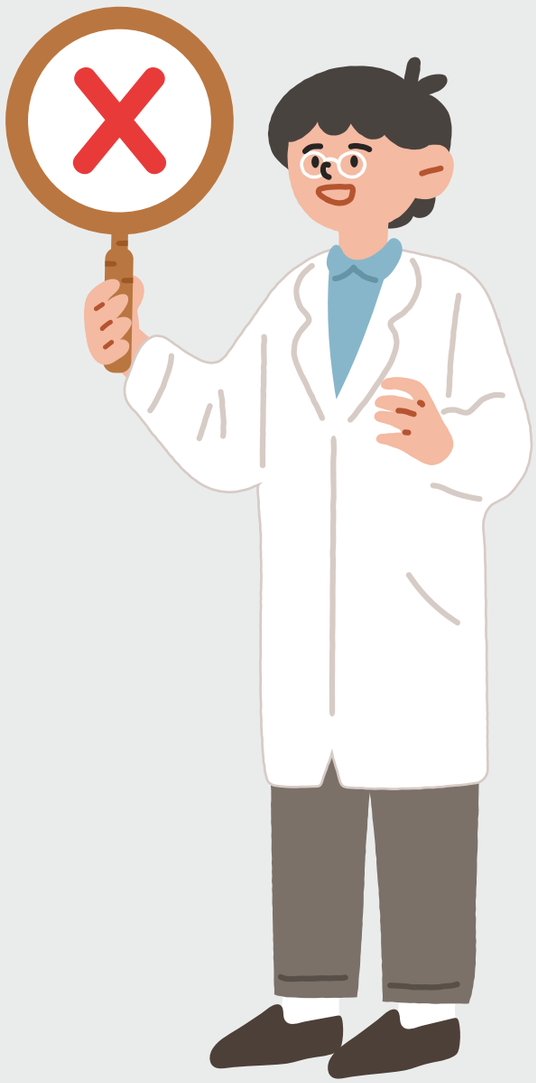
weknew x 대한신장학회 THE KOREAN SOCIETY OF NEPHROLOGY

무증상 고요산혈증, 다른 질환도 일으키나요?

- 콩팥병
- 대사증후군 : 인슐린 저항성도 혈관내피세포의 기능부전과 연관이 있음
- 심혈관 질환 및 다양한 혈관 질환 : 요산이 혈관을 둘러싸고 있는 내피세포의 기능을 떨어트리면서 고혈압, 심혈관 질환을 일으킴

피해야 할 고퓨린 음식

- 멸치
- 새우
- 등 푸른 생선
- 육류의 내장
- 말린 표고버섯
- 생선알
- *주류



※ 맥주 이외에 다른 술 역시 알코올 함량이 높아 통풍 위험을 증가

weknew x 대한신장학회 THE KOREAN SOCIETY OF NEPHROLOGY

"고요산혈증에 좋은 음식은 뭐가 있나요?"

- 프로바이오틱스(요거트)
- 체리
- 야채
- 달걀, 치즈, 우유
- 곡밀빵

예방과 치료: 생활습관 개선이 중요!, 3편에서 계속

국민이 건강한 삶을
찾게 되는 그날까지

안전한 의학정보

weknew X 대한신장학회 THE KOREAN SOCIETY OF NEPHROLOGY

이 콘텐츠는 위뉴와 [대한신장학회]가 함께 제작하였습니다.