



- مصرف غذاهای سرشار از پورین، مانند گوشت قرمز و غذاهای دریایی مانند ماهی، صدف، تن و ... را محدود کنید.
- از مصرف لبنیات و مواد غذایی پرچرب خودداری کنید.
- از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر میوه (فروکتوز) اجتناب کنید.
- با مشورت پزشک خود و در صورت اضافه وزن، از رژیم غذایی مناسب در جهت کاهش وزن استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید.
- در صورت تورم مفاصل، از کیسه یخ استفاده کرده و آن را بین 10 تا 20 دقیقه روی محل تورم قرار دهید.
- تا حد ممکن در هنگام استراحت، مفصل ملتهب را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- از فشار آوردن به مفاصل دردناک خود اجتناب کرده و به مفاصل خود استراحت دهید.
- با مشورت پزشک به طور منظم و روزانه ورزش‌ها و تمریناتی به منظور کاهش وزن انجام دهید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری و شنا می‌توانند به تقویت عضلات و مفاصل شما کمک کنند.
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و معاینات لازم خود را دنبال کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی‌گراد
- درد شدید مفاصل و عدم توانایی استفاده از عضو مبتلا
- تورم، قرمزی، گرمی یا درد شدید و ناگهانی و بی‌دلیل در یکی یا بیش از یکی از مفاصل
- بدتر شدن علائم با وجود مصرف دارو
- سایر موارد نگران‌کننده و یا اورژانسی