



Leder

Gikt är en ledinflammation som kommer i attacker och gör mycket ont. Inflammationen kommer snabbt, är kraftig och läker sedan oftast ut helt inom en till tre veckor. Du kan få läkemedel som förebygger gikt om du ofta får besvär.

När man får gikt inflammeras oftast stortåns grundled, men även andra leder kan bli [inflammerade](#). Orsaken är att det har bildats kristaller av urinsyra i leden. Kristallerna kan liknas vid små vassa nålar. De orsakar smärta och inflammation i den led där de bildats.

Giktattacker kan komma lättare när kroppen är under hög påfrestning, till exempel vid en operation eller en kraftig [infektion](#). De kan även orsakas av att man äter mycket och dricker alkohol samtidigt. Det gäller speciellt proteinrik mat.

Att stortåns grundled blir inflammerad brukar ibland kallas portvinstå eller podager.

En giktattack kan komma plötsligt och besvären startar oftast på natten. En led blir snabbt öm, röd och svullen. Det gör mer och mer ont under några timmar, och den inflammerade leden blir mycket känslig för beröring. Ett lätt tryck från exempelvis ett lakan kan göra mycket ont. Det är vanligt att få feber och känna sig sjuk och frusen.

När inflammationen minskar kan huden över leden börja fjälla. Det sker vanligtvis efter några dagar till en vecka.

Det är vanligast med gikt i stortån, men man kan få gikt i vilken led som helst. Du kan få gikt i senskidor eller slemsäckar, till exempel kring hälsenan eller i en slemsäck på utsidan av armbågen.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du tror att du har gikt.

Kontakta genast en vårdcentral eller en [jouröppen mottagning](#) om du har kraftiga besvär eller om det är första gången du får ett anfall och inte vet säkert att det är gikt. Om det inte går eller är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Du har möjlighet att få en fast läkarkontakt på vårdcentralen. De flesta som har gikt får vård på vårdcentralen, men ibland får man [remiss](#) till sjukhusens akutmottagning eller en reumatolog.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Det här är några saker som du kan göra själv för att lindra giktbesvären:

- Undvik alkohol.
- Undvik öl, både med och utan alkohol.
- Undvik mat med högt innehåll av puriner.

- Rör på dig regelbundet.
- Gå ner i vikt om du har en övervikt.

Det brukar vara ganska lätt för en läkare att ställa diagnosen gikt genom att undersöka till exempel stortåns grundled. Typiska symtom är ledvärk som kommer plötsligt, där leden har blivit öm, svullen och blårodnad. Ibland kan läkaren behöva komplettera utredningen med en ledpunktion eller röntgenundersökning, för att diagnosen ska vara helt säker.

Om läkaren har svårt att ställa diagnos eller om det uppstår problem med behandlingen kan du få remiss till en reumatolog.

Du får lämna ett blodprov som kallas urat för att kontrollera halten av urinsyra i blodet. Om det finns osäkerhet om diagnosen kan du få genomgå en provtagning av ledvätskan. Den undersöks i mikroskop och har du gikt så kan man tydligt se de små kristallerna.

Lederna kan undersökas med ultraljud och en speciell typ av röntgen, så kallad dual energy CT eller deCT. Lederna kan förändras på ett speciellt sätt om du har haft gikt under flera år. Det syns vid en vanlig röntgenundersökning av lederna.

Det är vanligt att endast få läkemedel som dämpar inflammationer och lindrar smärta om du bara har någon enstaka giktattack. Men om du har återkommande attacker bör du få förebyggande behandling. Det finns förebyggande receptbelagda läkemedel som sänker halten av urinsyra. Läs mer om [läkemedel vid gikt](#).

Målsättningen med den förebyggande behandlingen är att sänka halten av urinsyra i blodet, så att det inte kan bildas kristaller i leden. Det uppnås genom att ge förebyggande läkemedel, kontrollera urinsyran i blodet och öka dosen av läkemedlet tills du nått en målnivå på urat 360 $\mu\text{mol/liter}$ eller därunder. Därefter fortsätter behandlingen med den doseringen och attackerna försvinner.

Inflammationen beror på att det har bildats kristaller av urinsyra i leden. Urinsyra bildas när kroppen bryter ner en grupp ämnen som kallas för puriner. Dessa ämnen ingår bland annat i arvsmassan i kroppens alla cellkärnor och i andra viktiga funktioner i cellerna. Puriner finns även i proteinrik mat och öl.

Det kan bildas kristaller framför allt i lederna om halten av urinsyra blir för hög. Kristallerna orsakar inflammation i den led där de har bildats. Det gör att du får plötslig och kraftig smärta, svullnad och rodnad i leden.

Hur mycket urinsyra som finns i blodet beror dels på hur mycket som bildas i kroppen, dels på hur mycket av urinsyran som försvinner ut med urinen.

En annan ganska vanlig plats i kroppen där kristaller kan bildas är urinvägarna, i form av [njursten](#).

Risken att få gikt ökar med åldern eftersom halten av urinsyra i blodet stiger när du blir äldre. Kvinnor har mindre urinsyra än män fram till klimakteriet, därefter ökar halten och gikt blir då vanligare även hos kvinnor.

Det är ganska vanligt att ha för mycket urinsyra i blodet och det behöver inte betyda att du kommer att få gikt. Av alla som har en förhöjd halt av urinsyra är det cirka 15 procent som utvecklar gikt. Det är enbart om du får besvär som du behöver behandling.

På senare tid har det visat sig att våra gener har en stor inverkan på risken att få gikt. Om du har gener som ger sämre utsöndring av urinsyra genom njurarna får du högre nivå av urinsyra. Då ökar risken att få gikt. Det är en förklaring till att förekomsten av gikt varierar stort över världen.

Alkohol är en viktig orsak till för hög halt av urinsyra i blodet. Alkoholhaltiga drycker som öl innehåller puriner som gör att det bildas mer urinsyra. Alkohol gör dessutom att du kissar ut mindre urinsyra.

Även alkoholfri öl innehåller puriner.

Ju mer du väger, desto mer urinsyra bildas i blodet. Därför är det bra att gå ned i vikt om du har gikt. En kost som innehåller mycket puriner kan bidra till att halten av urinsyra höjs. Det finns mycket puriner i rött kött, inälvsmat, skaldjur, öl och dryck med fruktos. Sådan kost ökar halten av urinsyra och risken för gikt. Ärtor, bönor, spenat och majs är grönsaker med högt purininnehåll, men de ökar inte halten av urinsyra i blodet eller risken för gikt.

Det finns belägg för att vitamin C sänker urinsyranivåerna hos personer som är friska. Men det har inte gått att bevisa någon tydlig effekt av vitamin C hos personer med gikt.

Det är vanligare att få gikt om man har någon annan sjukdom, till exempel [högt blodtryck](#), [höga halter av blodfetter](#), [diabetes](#) eller en njursjukdom. Då brukar man ofta ha mycket urinsyra.

Även sjukdomar som innebär att kroppens celler omsätts snabbare än vanligt påverkar halten av urinsyra. Några exempel är psoriasis och olika typer av blodcancer.

Vissa läkemedel kan öka halten av urinsyra i blodet:

- Vätskedrivande läkemedel som används vid framför allt högt blodtryck och hjärtsvikt är den vanligaste sortens läkemedel som ökar mängden urinsyra.
- Acetylsalicylsyra som finns i flera mediciner kan i låga doser höja urinsyrahalten.
- Cytostatika som används för behandling av cancersjukdom i blodet kan göra att halten av urinsyra höjs kraftigt. För att motverka detta får du samtidigt läkemedel som sänker urinsyran.

Urinsyran kan bilda knölar på olika ställen i kroppen om du har haft höga nivåer urinsyra i blodet under många år. Då har du sannolikt också haft upprepade giktattacker. Det syns som små gulvita knottor som även kallas tofi, på till exempel fingrar, tår eller ytterörat. Knölna innehåller en stor mängd urinsyrakristaller. Denna typ av gikt kallas kronisk tofös gikt.

Det är mycket vanligt att ha hjärt-kärlsjukdomar och diabetes om man har gikt. Därför testas man för dessa sjukdomar vid gikt.

Höga halter av urinsyra kan också leda till stenbildning i njuren, [njursten](#). Gikt kan också leda till att kristaller av urinsyra bildas i njurarna så att de fungerar sämre. Men risken för att njurarna ska ta skada av enbart gikt är liten. Man brukar då även ha andra sjukdomar som skadar njurarna samtidigt, till exempel diabetes eller högt blodtryck.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2023-01-27

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Mats Dehlin, läkare, specialist på reumatiska sjukdomar, Reumatologen, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

Vad är en infektion och vad är en inflammation? Det kan du läsa om här.

Det är vanligt att ha ledvärk. Den går oftast över av sig själv. Ibland kan ledvärk orsakas av en sjukdom.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).