

Jakie są czynniki ryzyka dny moczanowej?

Ponad 30% Polaków po 40. roku życia biorących udział w badaniu „Zdrowa ONA”¹ wskazało, że borykają się z nadciśnieniem tętniczym, a co piąta osoba że ma problemy z otyłością. Oba te schorzenia wchodzi w skład zespołu metabolicznego, który jest jednym z głównych czynników ryzyka zachorowania na dnę moczanową. Co jeszcze może przyczyniać się do wystąpienia tej choroby i jak rozpoznać, czy jesteśmy w grupie ryzyka wyjaśnia lek. med. Magdalena Piórkowska-Pruszek.

Nie każdy z nas zdaje sobie sprawę z tego, że może należeć do grupy ryzyka zachorowania na dnę moczanową. Świadomość takiego zagrożenia wynikająca np. z predyspozycji genetycznych czy przebytych chorób pozwala na odpowiednio wczesne podjęcie profilaktyki tej choroby i wyczulenie na ewentualne objawy ją sugerujące – zauważa lek. med. Magdalena Piórkowska-Pruszek, internista, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

O jakich czynnikach mowa?

- **Wiek i płeć**

Dna moczanowa dotyka głównie osoby po 40. roku życia i występuje dwukrotnie częściej u mężczyzn niż u kobiet. Dlaczego? Prawdopodobnie wynika to z ochronnego działania estrogenów, które w niewielki sposób wpływają na wyłukiwanie kwasu moczowego z organizmu kobiety. To również tłumaczy, dlaczego panie w okresie pomenopauzalnym, któremu towarzyszy niedobór estrogenów, chorują częściej niż w okresie rozrodczym. *Jedną z dodatkowych przyczyn może być fakt, że mężczyźni spożywają więcej alkoholu, szczególnie piwa. Potwierdza to badanie „Zdrowa ONA”, w którym ponad 80% panów w stosunku do niecałych 50% pań przyznaje², że pije alkohol 2 razy w tygodniu lub częściej. A alkohol, jak zostanie to wyjaśnione poniżej, jest jedną z przyczyn powstawania dny moczanowej – dodaje dr Piórkowska-Pruszek.*

- **Predyspozycje genetyczne**

Badania³ pokazują, że u około 20% chorych dna moczanowa występuje rodzinnie, co oznacza, że jeśli chorował na nią ktoś z bliskich, powinniśmy profilaktycznie skonsultować się z lekarzem.

- **Choroby współistniejące**

Do powstania dny moczanowej może dochodzić szczególnie w przypadku chorób współistniejących, takich jak te wchodzące w skład zespołu metabolicznego, czyli otyłość brzuszna, nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom trójglicerydów, cukrzyca, podwyższony poziom insuliny w organizmie z osłabieniem jej działania. Poza nimi lekarze wskazują również na: niedoczynność tarczycy, przewlekłą lub ostrą niewydolność nerek, nowotwory, niewydolność oddechową, padaczkę czy łuszczycę.

- **Dieta wysokopurynowa**

Pod tym pojęciem kryją się takie produkty jak czerwone mięso, owoce morza oraz napoje z zawartością fruktozy, która zwarta jest w słodzonych napojach gazowanych i niektórych sokach. Wszystkie z wymienionych produktów zawierają puryny (z wyjątkiem napojów zawierających fruktozę - tu w innym mechanizmie dochodzi do wzrostu poziomu kwasu moczowego), które rozkładają się w organizmie do kwasu moczowego. Im jest go więcej,

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 5-15.11.2013 roku metodą internetowych ze standaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji

² J.w.

³ Choi H.K., Wiolet W., Curhan G., Coffee consumption and risk of incident gout of men: a prospective study. Arth. Rheum., 2007, 56, 2049-2055.

tym mniejsze wydalanie niebezpiecznego związku z organizmu.

- **Picie alkoholu**

Spożycie alkoholu, w tym szczególnie piwa i wódki prowadzi do zaburzenia wydalania kwasu moczowego z organizmu i podwyższa jego stężenie. Wspomniane piwo produkuje się na bazie drożdży piwowarskich, które są jedną z najlepiej przyswajanych przez organizm puryn.

Karta ryzyka dny moczanowej

Karta ryzyka to nic innego jak krótki „rachunek sumienia” naszego życia, ponieważ pojawiają się w niej pytania dotyczące diety, stylu życia, doświadczanych chorób oraz obciążeń danymi schorzeniami w rodzinie. Wynik tego krótkiego testu może podpowiedzieć, czy to już czas na konsultację z lekarzem w kierunku dny moczanowej.

Z mojej praktyki lekarskiej wynika, że karta ryzyka danej choroby jest pomocnym narzędziem w wywiadzie pacjenta. Oczywiście nie przesądza ona o zachorowaniu, ale pozwala zwrócić uwagę na to, czy warto zmodyfikować swój styl życia, mam tu na myśli dietę i aktywność fizyczną. Jej wykonanie polega na zaznaczeniu odpowiedzi na poszczególne pytania i zsumowaniu punktów, które przyporządkowane są do każdej z podanych opcji. Po otrzymaniu wyniku można określić ryzyko wystąpienia tej choroby i to, czy przypadkiem nie jest konieczna wizyta u lekarza – tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Uwaga! Zawarta poniżej karta ryzyka dny moczanowej ma charakter wyłącznie informacyjny i nie może zastąpić konsultacji z lekarzem. W żadnym razie nie wolno wykorzystywać jej do stawiania diagnozy lekarskiej. Karta została opracowana przez lek. med. Magdalenę Piórkowską-Pruszek.

1. Czy stwierdzono u Ciebie podwyższony poziom kwasu moczowego (>7,0mg%, tzw. hiperurykemia)?

- a. TAK - 2 pkt.
- b. NIE - 0 pkt.

2. Czy stwierdzono u Ciebie którąś z poniższych chorób?

- a. nadciśnienie tętnicze – 2 pkt.
- b. cukrzyca – 2 pkt.
- c. otyłość – 2 pkt.
- d. podwyższony poziom cholesterolu – 2 pkt.
- e. chorobę z kręgu autoimmunologicznych schorzeń: łuszczycę, reumatoidalne zapalenie stawów, inne zapalenia stawów? Tak – 2 pkt. NIE - 0 pkt.
- f. niewydolność nerek – 2 pkt.

3. Czy spożywasz systematycznie alkohol tzn. 2 i więcej razy w tygodniu?

- a. piwo – 4 pkt.
- b. wódka – 2 pkt.
- c. wino – 2 pkt.

4. Czy w Twojej rodzinie wystąpiły przypadki dny moczanowej?

- a. TAK – 2 pkt.
- b. NIE – 2 pkt.

5. Czy chorowałeś lub chorujesz na chorobę nowotworową?

- a. TAK - 8 pkt.
- b. NIE – 0 pkt.

Zsumuj swój wynik i sprawdź, w której grupie jesteś.

1. Bez ryzyka 0-2 pkt.

2. Łagodne ryzyko 3-10 pkt.

- Zmień przyzwyczajenia (np. picie alkoholu)
- Lecz skutecznie rozpoznane choroby np. nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, otyłość, niewydolność nerek
- Stosuj dietę zrównoważoną (piramida zdrowej diety)

3. Wysokie ryzyko 10-18 pkt.

- Zasięgnij porady u lekarza i stosuj się do jego zaleceń

4. Bardzo wysokie ryzyko >18 pkt.

- Zasięgnij porady u lekarza i stosuj się do jego zaleceń