

Alfabet dny moczanowej

Prawie 85% Polaków po 40. roku życia skarży się na występowanie bólu stawów – wynika z badania „Zdrowa ONA” przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter¹. Przyczyna bólu może być prozaiczna – przeciążenie stawu nadmiernym wysiłkiem, urazem, długotrwałe pozostawanie w tej samej pozycji (unieruchomienie). Jeżeli ból stawu jest nagły i silny, może świadczyć o poważnej chorobie, np. o dnie moczanowej. Co warto wiedzieć na jej temat? Wspólnie z ekspertem programu Zdrowa ONA lek. med. Magdaleną Piórkowską-Pruszek przedstawiamy alfabet tej choroby

A jak atak dny moczanowej – to ostry napad bólu stawu, występujący zazwyczaj w godzinach porannych i pierwszy sygnał o tym, że mamy dnę moczanową. Bólowi towarzyszy obrzęk i zaczerwienienie stawu.

B jak bogacz – o dnie moczanowej potocznie mówiono „choroba bogaczy”. W przeszłości zapadały na tę chorobę osoby z wyższych sfer społecznych. W przeciwieństwie do biednych ludzi mogli spożywać wiele produktów, które zawierały duże ilości puryn (tłuste mięso, alkohol). Te przyzwyczajenia żywieniowe niestety też określały wyższy status społeczny.

C jak czynniki ryzyka – do zachorowania na dnę moczanową predysponuje płeć (mężczyźni chorują dwa razy częściej niż kobiety), wiek (mężczyźni po 30 roku życia, kobiety po menopauzie) oraz choroby towarzyszące, szczególnie zespół metaboliczny (otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, podwyższony poziom cholesterolu, podwyższony poziom kwasu moczowego, podwyższony poziom insuliny), nowotwory, niedoczynność tarczycy, niewydolność nerek czy reumatoidalne zapalenie stawów.

D jak dieta – dieta tuż po przyjmowaniu leków to słowo klucz w leczeniu dny moczanowej. Dietetycy zalecają posiłki niskopurynowe, a tym samym rezygnację z tych, które zawierają duże ilości tego związku. Nie powinno się zatem jeść dużo mięsa (szczególnie czerwonego), podrobów, bulionów oraz owoców morza. Odradza się picie alkoholu i napojów słodzonych, które zawierają fruktozę. Zaleca się produkty mleczne oraz warzywa i owoce.

F jak fruktoza – zawarta jest w słodzonych napojach gazowanych, słodyczach, ale również w dżemach, syropach, sokach i jogurtach. Spożywanie produktów z fruktozą może przyczynić się do powstania dny moczanowej.

G jak głodówki – stosowanie kuracji głodowych, mających na celu oczyszczenie organizmu z toksyn może powodować zwiększenie poziomu stężenia kwasu moczowego we krwi, a w efekcie zwiększać ryzyko wystąpienia dny moczanowej.

G jak guzki dnawe – to jeden z bardzo charakterystycznych objawów dny moczanowej. Są to zgrubienia na stawach, w których wnętrzu osadzają się moczany. Najczęściej widoczne są w małżowinach usznych i w okolicach stawów. Czasem tworzą również skupiska, tak zwane konglomeraty guzków.

H jak hiperurykemia – czyli stan podwyższonego poziomu kwasu moczowego we krwi (powyżej 7mg/dl). Lekarze podkreślają, że nieleczona hiperurykemia może prowadzić do dny moczanowej.

¹Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 5-15.11.2013 roku metodą internetowych zestandaryzowanych 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

K jak kwas moczowy – to związek chemiczny, produkt końcowy przemiany puryn w naszym organizmie. Jego nadmiar gromadzi się w stawach i tkankach, prowadząc do powstania dny moczanowej.

L jak leczenie – w dnie moczanowej leczenie polega na przerwaniu ostrego napadu dny, czyli opanowaniu objawów: ból, obrzęk, zaczerwienienie. W tym celu stosuje się kolchicynę lub niesteroidowe leki przeciwzapalne. Następnie ważne jest obniżenie podwyższonego stężenia kwasu moczowego we krwi, czyli hiperurykemii oraz zapobieganie nowym napadom i powikłaniom. Najczęściej stosowanym lekiem obniżającym stężenie kwasu moczowego jest allopurynol. Trzeba jednak pamiętać, że nieodłącznym elementem na każdym etapie leczenia dny moczanowej jest odpowiednia dieta.

O jak obrzęk – to jeden z objawów zaatakowanego przez dnę moczanową stawu.

P jak podagra – to nazwa najczęstszej lokalizacji zmian w ostrym napadzie dny moczanowej tzn. zajęcie stawu śródstopno-paliczkowego, czyli palucha. Często błędnie, zamiennie stosuje się tę nazwę z dną moczanową.

P jak puryny – związek organiczny zawarty w produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso, buliony, podroby, owoce morza). Spożywanie dużych ilości puryn zwiększa ryzyko zachorowania na dnę moczanową, ponieważ związki te przekształcane są w organizmie do kwasu moczowego.

S jak staw – dna moczanowa atakuje stawy. To właśnie w nich osadzają się kryształki moczanu sodu, gdy we krwi jest podwyższony poziom kwasu moczowego (powyżej 7,0mg%).

W jak witamina C – witamina ta obniża ryzyko wystąpienia dny moczanowej nawet do 50%. Dlatego tak ważne jest spożywanie warzyw i owoców zawierających ten związek chemiczny.