

Gdy boli staw...

Czyli pierwsza wizyta u lekarza

W ostatnich latach coraz częściej mówi się o roli czynnego udziału pacjenta w procesie stawiania diagnozy. Eksperci podkreślają, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie do wizyty u lekarza. W dnie moczanowej, podobnie jak w przypadku innych schorzeń, istotny jest nie tylko sam bezpośredni objaw, ale też wiele innych czynników koniecznych do postawienia diagnozy. Jak więc należy przygotować się do wizyty do lekarza? Na to pytanie odpowiada dr n. med. Maria Rell-Bakalarska, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Aż 80% Polaków po 40. roku życia twierdzi, że miewa bóle stawów – wynika z badania „Zdrowa ONA” przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter¹. Szeroko pojęty ból stawów może jednak wskazywać na bardzo wiele schorzeń, a do ich rozpoznania konieczne są też dodatkowe informacje. Dlatego odpowiednie przygotowanie się do wizyty u lekarza to klucz do szybkiego rozpoznania, co nam dolega i zastosowania odpowiedniej terapii.

Chociaż wydaje nam się, że pamiętamy doskonale o wszystkim, co dotyczy nas samych, często podczas rozmowy nie jesteśmy w stanie udzielić szczegółowej odpowiedzi. W wywiadzie medycznym to właśnie te niuanse i detale mogą pełnić kluczową rolę. Szczególne zdziwienie wywołują pytania lekarza o te kwestie, które z punktu widzenia pacjenta nie są związane z odczuwaną przez niego dolegliwością. Okazuje się wtedy, że osoba chora nie jest w stanie udzielić odpowiedzi. W takich sytuacjach proces stawiania diagnozy bywa utrudniony prowadząc czasem opóźnienia rozpoczęcia leczenia. Dlatego tak ważne jest, żeby odpowiednio przygotować się do wizyty u lekarza, szczególnie tej pierwszej – mówi dr n. med. Maria Rell-Bakalarska, reumatolog ze Specjalistycznego Centrum Reumatologii i Osteoporozy Rheuma Medicus, w Warszawie ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Na wizytę weź ze sobą...

- **Informacje o przebytych, aktualnych chorobach, wypisy ze szpitali itp.** Ponieważ dna moczanowa często może być wynikiem innych chorób przewlekłych, bardzo istotne jest zapoznanie się z informacjami odnośnie postawionych już diagnoz czy przebytych operacji, zabiegów medycznych.
- **Wyniki badań**, także te, które z pozoru mogą wydawać się niezwiązane z dolegliwościami stawowymi. Lekarz oceni, czy są one istotne w Twoim przypadku, a jednocześnie wskaże te, które trzeba powtórzyć lub wykonać dodatkowo. Jeśli podejrzewamy dnę moczanową podstawą jest sprawdzenie stężenia kwasu moczowego, ale przydatne mogą okazać się także inne parametry.
- **Listę stosowanych leków i suplementów diety** (zarówno tych stosowanych z polecenia lekarza, jak i wybranych samodzielnie). Dna moczanowa towarzyszy

¹ Ogólnopolskie 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.

zwykle innym przewlekłym chorobom. Naturalne jest więc, że leki na dnę moczaniową nie są jedynymi stosowanymi przez Ciebie preparatami farmakologicznymi. Warto przekazać lekarzowi nie tylko nazwy leków, ale też dawki i częstość ich stosowania. Niektóre z leków mogą wpływać na stężenie kwasu moczowego, dlatego lekarz musi wziąć je pod uwagę dobierając odpowiednią terapię dny moczaniowej.

Co warto notować, o co dopytać?

Podczas wizyty lekarz zapewne wyposaży Cię w pakiet potrzebnych informacji. Warto jednak spisać na kartce te najważniejsze dla Ciebie oraz dopytać o dodatkowe kwestie. Podczas krótkiej wizyty nie wszystko może zostać poruszone, a też prawdopodobnie nie będziesz w stanie wszystkiego zapamiętać.

- **Radzenie sobie z bólem.** Lekarz zapewne przepisze Ci leki, które pomogą uśmierzyć ból stawu, jednak na wszelki wypadek zapytaj, jak często możesz je stosować i co zrobić, jeżeli ból nie minie. Pamiętaj, aby nie stosować leków przeciwbólowych na własną rękę. Niektóre z nich, np. zawierające kwas salicylowy mogą wręcz szkodzić poprzez m.in. zmniejszanie wydalania kwasu moczowego przez nerki. Inne, chociaż reklamowane jako przeciwbólowe, mogą być niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi i lekarz musi o nich wiedzieć.
- **Zalecenia dietetyczne.** Odpowiednie odżywianie pełni ogromną rolę w leczeniu dny moczaniowej. Jednak lekarz prawdopodobnie nie będzie w stanie przedyktować całej tabeli zalecanych i zabronionych produktów podczas jednej wizyty. Dlatego często lekarz ma do dyspozycji materiały drukowane.
- **Dodatkowa literatura.** Podczas krótkiej, często 15-20-minutowej wizyty nie wszystko zostanie wyczerpująco omówione. Dlatego zapytaj, gdzie możesz znaleźć dodatkowe informacje. Lekarze mają często drukowane materiały, np. wspomniane już poradniki o diecie czy zalecenia dotyczące aktywności fizycznej, które mogą Ci przekazać. Przekierują też do takich źródeł, które są wiarygodne i uzupełnią Twoją wiedzę w temacie dny moczaniowej.

Pilna wizyta

Przed wszystkim ataku dny moczaniowej nie wolno „przechodzić”. Co to oznacza? Każda osoba, która doświadcza bólu stawu, zauważa obrzęk („opuchliznę”), zaczerwienie, i zwiększone ucieplenie okolic stawu powinna niezwłocznie udać się do lekarza. Tutaj nie można czekać na nasilenie objawów. Atak dny moczaniowej, zwłaszcza występujący po raz pierwszy, wymaga różnicowania z infekcyjnym (bakteryjnym) zapaleniem stawów, które wymaga zupełnie innej terapii. Konieczna jest pilna wizyta u lekarza pierwszego kontaktu, który zdecyduje w pierwszej kolejności, jak należy zareagować, a także jakie badania wykonać lub skieruje bezpośrednio do specjalisty – reumatologa czy ortopedy. Nieleczona dna moczaniowa może prowadzić do uszkodzenia stawu czy trwałych zniekształceń a nawet do kamicy nerkowej i uszkodzenia nerek, dlatego nie można tego problemu bagatelizować – tłumaczy dr n. med. Maria Rell-Bakalarska.