

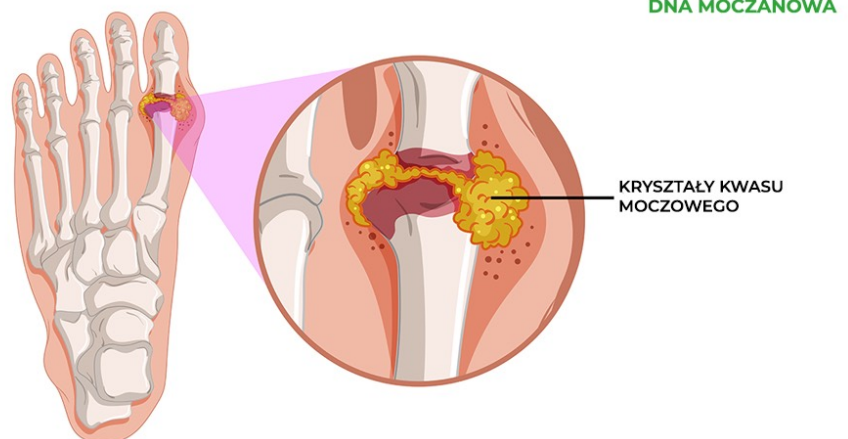
DNA MOCZANOWA

1. Co to tak naprawdę jest?

Jest to rodzaj zapalenia stawów, spowodowanym nadmiernym stężeniem kwasu moczowego we krwi. Prowadzi to do powstania kryształów kwasu moczowego i odkładania się ich w stawach, powodując ból i stan zapalny.

2. Jakie są przyczyny?

- Jedzenie zbyt dużej ilości mięsa (zwiększona ilość puryn w diecie).
- Spożycie fruktozy w dużych ilościach.
- Obniżenie wydalania kwasu moczowego przez nerki w przebiegu chorób takich jak np. Torbielowatość nerki.
- Nadużywanie alkoholu.
- Zawał serca.
- Niedoczynność tarczycy.
- Nadczynność przytarczyc.



3. Jakich możemy spodziewać się objawów?

Objawy mogą być ostre lub przewlekłe. Napady dny moczanowej typowo powodują;

- Nagły, bardzo ostry ból stawów
- Obrzęk stawu, zwykle z zaczerwienieniem skóry

Skóra w okolicy stawu z objawami dny moczanowej jest błyszcząca, napięta, szybko dochodzi do złuszczenia się naskórka oraz występuję rumień. Stawy są tak bolesne, że uniemożliwia to ruch. Nieleczony napad dny moczanowej trwa od 10 do 21 dni i ustępuje.

Napady dny moczanowej mogą dotyczyć stawów skokowych, kolanowych, stawów kończyn górnych oraz najczęściej - stawu śródstopno-paliczkowego i dużego palca u stopy.

Dna moczanowa w obrębie palucha nazywana jest **PODAGRA**

PODAGRA OBJAWY:

Dna moczanowa często mylnie nazywana jest podagrą. Podagra natomiast ogranicza się do dużego palca u stopy. Staw ten jest bolący, obrzęknięty i zaczerwieniony. Podagra występuje wcześniej lub później u 95% chorujących na dnę moczanową.

4. Leczenie farmakologiczne

Leczenie dny polega na obniżeniu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz na opanowaniu objawów klinicznych spowodowanych przez odłożone kryształy kwasu moczowego. Zalecana jest redukcja masy ciała u osób otyłych, dieta uboga w puryny, unikanie picia alkoholu. W przebiegu napadu dny stosowane są glikokortykosteroidy, niesteroidowe leki przeciwzapalne (ale nie aspiryna). W leczeniu przewlekłym zastosowanie znajdują substancje obniżające stężenie kwasu moczowego we krwi, takie jak np. Allopurynol.

5. Dna moczanowa - dieta

Jak obniżyć kwas moczowy?

Przede wszystkim stosując odpowiedni model żywienia. Dieta przy dnie moczanowej powinna ograniczać puryny – związki zawarte w największych ilościach w mięsie i jego przetworach. Dieta niskopurynowa jest bardzo istotnym uzupełnieniem leczenia dny moczanowej, musi być kontynuowana nawet po wystąpieniu dolegliwości bólowych. Zaleca się regularne spożywanie posiłków (co 3–4 godziny) oraz przede wszystkim ograniczenie mięsa, ryb i ich przetworów, zastępując je warzywami strączkowymi spożywanymi co najmniej raz w tygodniu (jeśli objawy są bardzo silne, nie zaleca się ich spożywania). Należy pamiętać o jedzeniu warzyw (4–5 porcji dziennie) i owoców (2–3 porcje dziennie). Posiłki należy przygotowywać poprzez gotowanie w dużej ilości wody (zmniejsza to zawartość puryn w produktach), unikając smażenia. Bardzo istotne jest picie dużej ilości płynów – nawet 8–14 szklanek dziennie, co ułatwia nerkom usuwanie kwasu moczowego. Należy natomiast ograniczyć kawę, alkohol i zrezygnować z palenia papierosów. Powinno się zadbać o utrzymanie właściwej masy ciała. Ostatni posiłek powinno się zjadać 3–4 godziny przed snem aby zapobiegać gromadzeniu nadmiernych ilości kwasu moczowego w nocy. Dietę można wspomagać roślinnymi preparatami o

działaniu moczopędnym np. liście mącznicy, liście brzozy, ziele skrzypu, korzeń lubczyku, korzeń mniszka lekarskiego, ziele nawłoci pospolitej.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
W ograniczonych ilościach drób, wołowina, wieprzowina - chude części	Wędliny, podroby, konserwy, galarety, wywary z mięsa i kości
Sandacz, dorsz, mintaj	Sardynki, szproty, śledzie, owoce morza, ryby wędzone
Mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy lub półtłusty ser	Tłusty ser biały, ser żółty, pleśniowy, ser topiony, mascarpone
Oleje roślinne, orzechy, pestki dyni i słonecznika	Smalec, słonina, masło
Prawie wszystkie owoce	Rabarbar
Wszystkie warzywa	-
Woda źródlana, woda mineralna, kawa, herbata, herbatki ziołowe i owocowe, soki warzywne	Słodzone napoje
Wino, miód, dżemy - w ograniczonych ilościach	Alkohol, kakao, marynaty, ostre przyprawy