

ПОДАГРА

«подагра» дословно переводится с древнегреческого как «капкан для ноги»

У этой болезни – много названий, включая «болезнь королей» и аристократов из-за того, что она возникает от неумеренности в еде и выпивке.

Как и много веков назад, подагра выбирает себе жертву среди людей с высоким уровнем жизни. Вот портрет типичного современного «подагрика»: активный, любящий удовольствия мужчина средних лет с хорошим достатком, часто занимающий руководящую должность, весьма темпераментный (обычно холерик).

Болезнь подагра известна с древних времён. Впервые её описал Гиппократ в V веке до нашей эры. Интересно, что избыток мочевой кислоты стимулирует умственную деятельность, т.к. структура мочевой кислоты близка к структуре кофеина-стимулятора мозговой деятельности. От болезни подагры страдало немало известных людей — Леонардо да Винчи, Александр Македонский, Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин. И этот список далеко не полный. Некоторые учёные считают, что заболевание помогает развить талант.

На Руси эту болезнь издавна называли «отложение солей».

Подагра — это болезнь, при которой происходит накопление в организме избытка солей мочевой кислоты (уратов).

Большое количество мочевой кислоты в организме может быть по двум причинам:

первая причина – это когда здоровые почки не справляются с выводом необычно большого количества мочевой кислоты,

вторая причина – это когда мочевая кислота выбрасывается в нормальных количествах, но почки оказываются не в силах вывести её.

Проявляется это заболевание в том, что время от времени у пациента возникают острые приступы подагрического артрита.

Опасности подвержены суставы всего тела, от пальцев рук до ног.

Если привести статистику, она доказывает: страдают трое людей из 1000.

Подагра — преимущественно мужская болезнь: у представителей сильного пола она встречается гораздо чаще, чем у женщин. В среднем на одну заболевшую подагрой женщину приходится от 7 до 10 мужчин, сраженных этим недугом.

В группе риска – мужчины после 40, для женщин же опасен период, который наступает после менопаузы. Это связано с тем, что женские половые гормоны (эстрогены) оказывают положительное воздействие на обмен мочевой кислоты в организме. Когда же

при климаксе содержание эстрогенов резко уменьшается, то и вероятность заболеть подагрой становится значительно выше.

С каждым годом больных подагрой становится все больше. Врачи объясняют это явление тем, что в последние годы люди чаще употребляют пищу, богатую пуринами (например, мясо, жирную рыбу) и огромное количество алкогольной продукции.

Это подтверждается тем, что во время войн процент людей, больных подагрой, резко сокращался.

В последние годы во всех странах наблюдается увеличение заболеваемости подагрой. Так, в Финляндии количество зарегистрированных случаев подагры увеличилось за последнее время в 10 раз, в ФРГ-в 20 раз.

Вообще в мире, по данным статистики, подагрическим артритом страдает 2-3% населения (данные по США), но среди мужчин после 40-50 лет этот показатель вырастает до 5-6%. В России же заболеваемость подагрой составляет порядка 0,1-0,2%.

Причины подагры

Болезнь появляется из-за нескольких причин, их очень важно выявить, поскольку от этого зависят симптомы:

* Характер питания пациента / преобладание в меню мясных продуктов, некоторые виды рыбы, бобовые культуры, чай, какао, икра, грибы, помидоры, копчености, маринады, анчоусы, цветная капуста, спаржа, щавель, шоколад, а также — алкоголь, в том числе пиво и красное вино. растительные жиры, объем которых должен сводиться к минимуму, высококалорийные блюда

У людей, в рационе которых много таких продуктов, риск получить подагрический артрит достаточно высок.

*Наследственность. Не редкая причина для различных заболеваний. Если кто-то из родственников страдал подагрой, то человеку не нужно думать и гадать, откуда она могла у него взяться. К наследственной подагре больше склонны мужчины, нежели женщины.

*Ожирение. Пожалуй, одна из самых распространенных проблем в современном обществе. Как правило, ожирение способствует не только развитию подагры, но и многим сопутствующим заболеваниям. Обычно, при ожирении назначается строгая диета, а потом уже целенаправленное лечение подагры.

*Злоупотребление алкоголем. Не самая частая причина, но и не очень редкая. Алкоголь затрудняет выведение солей почками. Отсюда появляются солевые кристаллы, которые и откладываются на суставах.

*Болезней почек, в результате которых почечная фильтрация уменьшена, а значит — в организме остается больше солей мочевой кислоты, чем это необходимо, и она начинает откладываться в различных тканях — как в области суставов, так и в самих почечных канальцах.

*Дополнительным фактором риска развития болезни является артериальная гипертензия, а также прием некоторых серьезных лекарств при тяжелых заболеваниях.

Провоцирующие факторы для повторного приступа. Сюда, кроме нарушения питания, входят излишние физические нагрузки, факт переохлаждения или перегревания суставов. Последние часто возникают из-за посещения сауны.

Симптомы подагры

Кристаллы мочевой кислоты откладываются в разных суставах. Потому у болезни подагра симптомы лечение направляют на борьбу с излишками мочевой кислоты, облегчением острого приступа. Классическим началом болезни служит большой палец ноги. На этом фоне симптоматика острых приступов выделяется следующая:

Возникают приступы боли в пораженном кислотой суставе.

*Ощущение прилива тепла.

*Припухлости.

*Краснота кожного покрова.

*Очевидно выраженная болезненность.

*Интенсивные болевые ощущения при прикосновениях.

*Лихорадка.

*При хронической подагре — образование тофусов,

Основной и главный признак подагры — это острый приступ подагрического артрита, который также называют приступом подагры.

Часто такой приступ наблюдается после обильной мясной трапезы с алкоголем.

. Обычно приступ подагры возникает внезапно. ранним утром или ночью, проявляется он в виде неожиданной сильной давящей боли в том или ином суставе, поражённый сустав опухает, кожа вокруг него из-за отека приобретает багрово-красный оттенок и начинает лосниться, повышается температура в области сустава, Сустав начинает так сильно болеть, что к пораженной области даже больно прикоснуться .Существует специфический симптом, который называется «симптом простыни»- т.е. когда даже

легкое прикосновение к пораженному суставу, например укрывание простыней, вызывает нестерпимую боль. Обычно днём боль становится немного меньше, но к ночи она снова усиливается.

Чаще всего при подагрическом приступе почему-то поражается большой палец ноги, но это может быть и другой сустав — например коленный или локтевой

Такое состояние (приступ), если его не лечить, может продолжаться до нескольких дней и дольше, / при своевременном применении ЛС приступ, как правило, купируется достаточно быстро, в течение суток/.

Чем тяжелее течение подагры, тем чаще могут возникать такие приступы. Но если соблюдены все условия для того, чтобы мочевая кислота и ее продукты не накапливались в организме, то приступов болезни и вовсе можно избежать.

Кроме поражения суставов, симптомом подагры является и появление камней в почках. Такое течение болезни характерно для двадцати процентов больных. У больного время от времени случаются почечные колики, часто повышается артериальное давление.

При первых признаках подагры подложите подушку под больную часть тела. Если боль трудно терпеть, приложите лёд. На больное место можно наложить компресс с димексидом. Как можно больше пейте — желательно, минеральную или простую воду,

Тофусы — небольшие узелки белого цвета, это признак хронического заболевания. Поскольку при подагре в организме накапливается избыточное количество солей мочевой кислоты, то понятно, что эти соли должны где-то откладываться. Они и откладываются — в области различных суставов (в какой-то момент вызывая подагрический приступ), в коже в области локтей, пяток, а также в районе хрящей ушных раковин.

Особого вреда организму тофусами напрямую не наносятся — только сигнализируют самому человеку, а также его врачу о том, что в организме избыток солей мочевой кислоты — а значит, на это нужно обратить внимание и принять необходимые меры.

Диагностика:

-Диагноз устанавливается при осмотре и расспросе больного.

- в биохимическом анализе крови определяется повышенное содержание мочевой кислоты.

- В некоторых случаях необходима пункция (прокол) сустава с исследованием суставной жидкости или рентгеновский снимок.

Лечение:

Известен факт того, что от подагры невозможно полностью избавиться. Больной может только контролировать свое состояние и не допускать повторных приступов. Подагра хорошо поддается лечению у дисциплинированных пациентов.

Лечение делится на два момента:

- купирование (прерывание) острого приступа;

- нормализация обмена веществ в организме, то есть лечение и профилактика болезни вне приступов.

способы лечения подагры зависят от стадии болезни. Среди них можно выделить:

- Диета № 6

Медикаментозное лечение подагры, когда с помощью препаратов добиваются снижения уровня мочевой кислоты:

* аллопуринол,

* колцихин,

* пробенецид,

* антуран,

* кетазон.

Для лечения нужно подобрать комбинацию средств.

Для краткосрочного – нужны те, которые облегчат боль. Сюда входят нестероидные противовоспалительные серии, за исключением аспирина. Например, фулфлекс лекарство от подагры для борьбы с такими приступами. Здесь стоит упомянуть колхицин, а также кортикостероиды (например, варфарин).

Колхоцин помогает при приступах острой подагры. Это лекарство очень эффективно, если принимать его правильно – в первые 24 часа заболевания, или – при обострении приступа. Каждый час нужно принимать по 0,5 мг. Курс заканчивается при получении видимых результатов. Если есть противопоказания – может начаться тошнота, диарея или рвота.

Диклофенак поможет в качестве противовоспалительного средства. Его принимают до 200 мг. за сутки. Важно принимать во внимание противопоказания – они связаны с болезнями желудка, органов кишечника. Аналогично действует Индометацин.

Индометацин – то же самое, что и у диклофенака.

Напроксен – устраняет боль и оказывает жаропонижающее действие. Принимают дважды в день, таблетки следует принимать, не разжевывая, запивая жидкостью, допускается прием лекарства и во время еды. В период обострения принимают по 0.5-0.75 г утром и вечером. Первый прием — 825 мг, затем через каждые 8 ч. – 275 мг. Максимум за сутки можно применять — 1.75 г. Противопоказан при эрозиях и язвенных поражениях желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме, почечной недостаточности, активном желудочно-кишечном кровотечении, прогрессирующих заболеваниях почек, беременности, лактации, у детей до 1 года.

Ибупрофен это лекарство противовоспалительного, жаропонижающего, обезболивающего действия. Нужно принять 4 раза в течение дня, по 800 мг. Первый из дневных приемов лучше планировать до завтрака, запить можно чаем, все остальное — после приема пищи.

Бутадион можно принимать внутрь и наружно. Внутрь – порции по 0,10-0,15 г. в количестве 4–6 раз за 24 часа, во время еды или сразу после этого. Наружно мазь – не втирая, несколько раз в сутки.

Аллопуринол – применяют для профилактики острого приступа артрита. Начинают терапию с маленькой дозы (за сутки от 100 мг до 300 мг). При показаниях, по необходимости дозировку постепенно увеличивают на 100 мг через каждые 2 недели, пока не будет достигнут нужный эффект. При этом, регулярно сдается анализ крови 1 раз в месяц для того, чтобы контролировать содержание мочевой кислоты в организме. Для поддержания эффекта, доза составляет 200-600 мг в сутки, а в случае необходимости ее можно повысить до 800-900 мг.

Суточную дозу в 300мг и более следует разделить поровну и на 3 приема. Препарат принимают после приема пищи, запивая большим количеством жидкости, лучше воды. При приеме этого препарата содержание мочевой кислоты начинает снижаться через 2-3 дня. Его нельзя назначать при остром приступе подагры. Бывает, что при лечении

аллопуринолом развивается приступ подагры, то нужно срочно снизить дозировку, но не в коем случае не отменять препарат. Для профилактики такого эффекта, в самом начале приема препарата, назначают колхицин или диклофенак в низких дозах.

Кеторолак служит хорошим анальгезирующим, противовоспалительным, жаропонижающим средством. Выпускается для внутримышечного и внутривенного приема. Дозу определяют индивидуально.

При своевременном приеме лекарств облегчение наступит в течение суток.

Диета при подагре:

На самом деле, сложно назвать какую-то другую болезнь, в лечении которой настолько важно правильное питание.. А это, к сожалению, не так просто, учитывая то, какие продукты нельзя есть при этом заболевании.

Так, на противоподагрической диете необходимо исключить из своего рациона красное мясо и продукты из него, мясные субпродукты (почки, печень, сердце), жирные сорта рыбы, бобовые культуры, острые и соленые сорта сыров, запрещаются все мясные и рыбные бульоны / т.к. при варке пурины .выходят в бульон /, а также алкогольные напитки (это касается коньяка, пива, шампанских и сладких десертных вин).

Рацион пациента должен содержать цельные злаки, яйца, тофу, овощи, фрукты, молочные продукты с низкой степенью жирности.

В пищу следует употреблять блюда, приготовленные на пару или отваренные в воде. Соль следует практически исключить. Если без нее совсем никак, то допустимая норма – половина чайной ложки в сутки. А вот различные специи и острые соусы из повседневного рациона стоит исключить. Противопоказаны также к употреблению и бульоны из мяса, рыбы, в том числе холодец. Разрешается употребление топленого, растительного и сливочного масла из расчета не более 10 граммов в день.

Овощи показаны в большом количестве, их желательно есть в сыром виде, но для того, чтобы разнообразить меню, можно их изредка отварить или запекать.

Хорошо себя проявляет при подагре простая белокочанная свежая и квашенная капуста. Она полезна как для употребления в пищу, так и в качестве компрессов для уменьшения боли и воспаления.

Жидкости следует употреблять не менее 2,5 литров в сутки/ если нет противопоказаний/.

Алкоголь и курение тормозят выведение мочевой кислоты из организма. Следовательно, ее кристаллы больше откладываются в суставах.