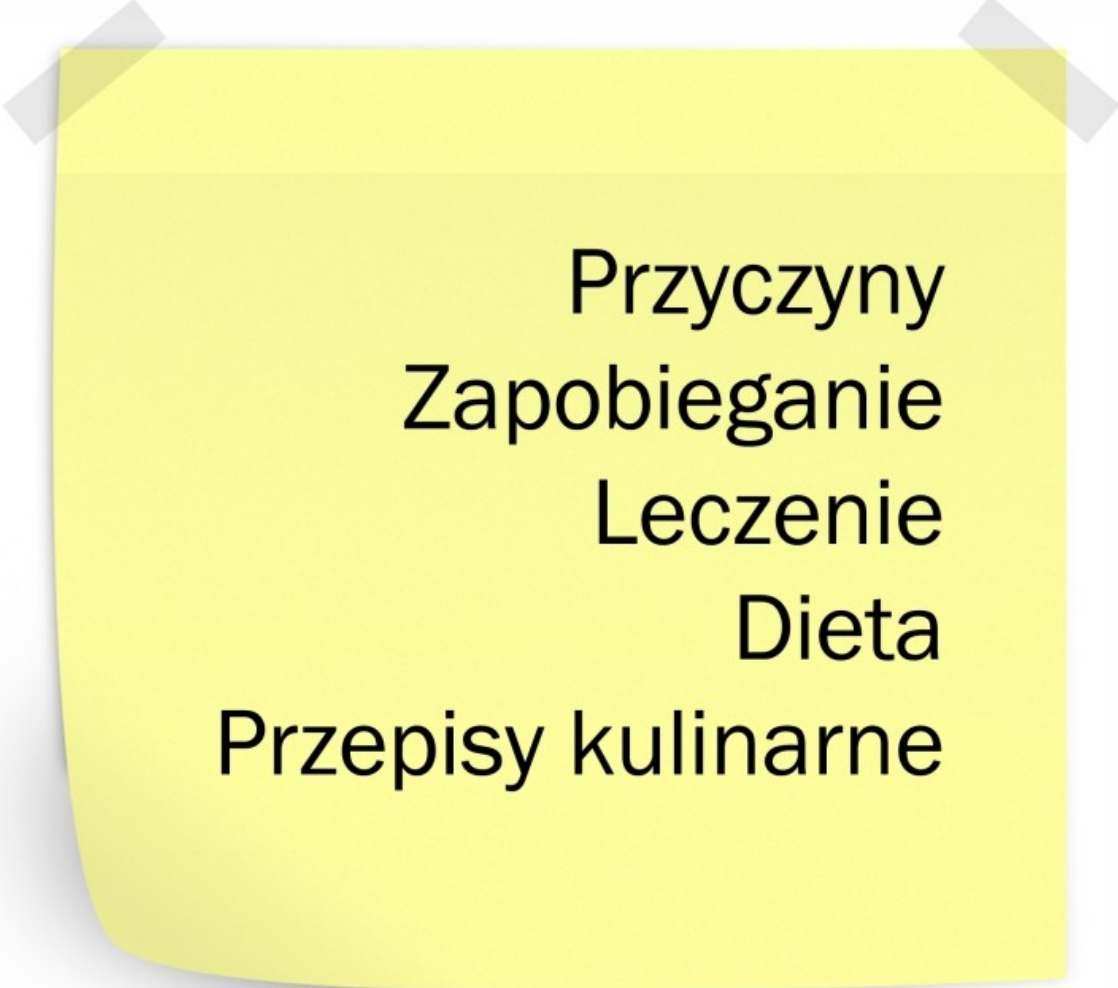


lek. Konrad Kokurewicz

DNA

MOCZANOWA

PORADNIK DLA PACJENTA



Przyczyny
Zapobieganie
Leczenie
Dieta
Przepisy kulinarne

Dna moczanowa. Poradnik dla Pacjenta
lek. Konrad Kokurewicz

Wydanie pierwsze
Toruń 2009

ISBN: 978-83-61744-18-4

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Wydawnictwo Escape Magazine
<http://www.EscapeMagazine.pl>

Spis treści

Wprowadzenie	5
<u>CZEŚĆ PIERWSZA</u>	6
Definicja dny moczanowej	6
Puryny, kwas moczowy oraz istota choroby	6
Hiperurykemia	7
Dna i wielkie nazwiska	7
Jakie są przyczyny dny moczanowej?	8
Objawy i przebieg choroby	8
Jak wygląda klasyczny napad dny?	9
Jak długo trwa napad?	9
W jakich okolicznościach dochodzi do wystąpienia napadu?	9
Co się dzieje po napadzie?	10
Czy okresy międzynaapadowe trwają w nieskończoność?	11
Rozpoznanie	11
Częstość	12
Diagnostyka dny	12
Różnicowanie dny, czyli jeśli to nie dna, to co?	13
Czynniki ryzyka	13
Stany współistniejące	15
Kamica nerkowa	17
<u>CZEŚĆ DRUGA</u>	18
Odpowiednia waga	18
Zapotrzebowanie na energię	19
Jak prawidłowo się odchudzać mając dnę moczanową?	21
26 rad dla osób chorych na dnę moczanową	21
Pod lupą	24
Leczenie farmakologiczne	27
Kto zajmuje się leczeniem dny?	27
Leczenie napadu dny	27
Nawodnienie	29
Zwalczanie hiperurykemii	29
<u>Przepisy na zdrowe smakowitości</u>	30
MUESLI Z BRZOSKWINIĄ	31
NIEDZIELNE ŚNIADANIE	31

ZUPA POMIDOROWA Z BAZYLIĄ	32
JAJKA W SOSIE MUSZTARDOWYM	32
PLACKI MARCHWIOWE	33
TWAROŻEK Z CZOSNKIEM / DODATEK DO 4-5 PLACÓW	34
JAJECZNICA ŚRÓDZIEMNOMORSKA	34
RYŻ PIECZONY Z POMIDORAMI	35
KLUSECZKI SEROWE	36
SPAGHETTI Z WARZYWAMI	36
FILET Z MINTAJA Z PIECZARKAMI	37
FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI	38
SALATKA GRECKA	38
SALATKA Z MARCHEWKI I BIAŁEJ KAPUSTY	39
MARYNOWANA MOZZARELLA Z POMIDORAMI	40
CHLEB WIOSENNY	40
TWAROŻEK BANANOWY	41
DRINK PIKANTNY	41
DRINK Z SOKU Z CZERWONYCH BURAKÓW	42
SHAKE Z SOKU Z MARCHWI I JABŁEK	42
Zakończenie	43
<u>Dodatki</u>	
Dodatek 1	44
Dodatek 2	46
Dodatek 3	47
Dodatek 4	47
Dodatek 5	48
Dodatek 6	49

Człowiek nie żyje, aby jadł, ale je, aby żył.

Sokrates

Wprowadzenie

Oto przed Tobą poradnik o dnie moczanowej. Wykład podzieliłem na dwie części.

W części pierwszej przekażę Ci teoretyczne informacje, które moim zdaniem są KONIECZNE, by zrozumieć, o co chodzi w tej chorobie i skutecznie z nią sobie radzić. Nie zrażaj się proszę, jeśli po jednokrotnym czytaniu czegoś nie zrozumiesz. Jeśli taka sytuacja będzie miała miejsce, to daj sobie więcej czasu, a z pewnością będzie dobrze. Gdy przebrniesz przez teorię, dalsza lektura będzie już jak zjazd z górki na rowerze.

Część druga jest bardzo praktyczna. Znajdziesz w niej odpowiedzi na nurtujące pytanie: Co robić z tą dną, by nie bolało i żyło się łatwiej?

Robiłem wszystko, co w mojej mocy, by ten poradnik czytało Ci się jak dobry kryminał. Do dzieła Sherlocku!

Pozdrawiam zdrowo!
lek. Konrad Kokurewicz

CZĘŚĆ PIERWSZA

Definicja dny moczanowej

Dna moczanowa (diathesis urica, skaza moczanowa) jest chorobą dotyczącą całego organizmu, której przyczyną jest zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi (tzw. hiperurykemia), spowodowane zaburzeniami przemiany materii.

Nadmierne stężenie kwasu moczowego sprzyja wytrącaniu się kryształków moczanu sodu w płynie stawowym oraz innych tkankach i narządach. Odkładaniu się kryształków towarzyszą reakcje zapalne powodujące bardzo dokuczliwe objawy.

Tak jak cukrzyca charakteryzuje się wysokim stężeniem cukru we krwi (hiperglikemia), tak cechą charakterystyczną dny moczanowej jest obecność wysokiego stężenia kwasu moczowego we krwi (hiperurykemia).

Puryny, kwas moczowy oraz istota choroby

Kwas moczowy jest końcowym produktem przemian związków purynowych. Związki purynowe w organizmie obecne stają się na dwa sposoby:

- po pierwsze wchodzi w skład jąder komórkowych roślin oraz zwierząt i trafiają do nas przez przewód pokarmowy wraz z pożywieniem (puryny egzogenne),
- po drugie powstają w wyniku rozpadu komórek własnych organizmu (puryny endogenne).

Kwas moczowy wydalany jest z ustroju głównie przez nerki (75%). Pozostałe 25% wydalane jest ze stolcem przez przewód pokarmowy. By zrozumieć, co jest istotą dny moczanowej, musisz zrozumieć, że... rozpuszczalność kwasu moczowego we krwi jest ograniczona.

Co z tego wynika? Zobrazuję Ci powyższe stwierdzenie, posługując się prostą analogią do rozpuszczalności cukru w szklance herbaty. Chcę, by utkwilo to w Twojej pamięci.

Gdy postudzisz szklankę herbaty jedną, dwiema, trzema łyżeczkami cukru, białe kryształki będą rozpuszczać się i „znikać” w herbacie. Natomiast jeśli w tej samej szklance herbaty zechcesz rozpuścić dodatkowo 20

łyżeczek cukru, wnet okaże się, że nie jest to możliwe. W końcu, po dodaniu jednej z kolejnych łyżeczek cukru przestanie się on rozpuszczać i zacznie zwyczajnie osiadać na dnie.

Analogicznie jak cukier w szklance herbaty rozpuszcza się kwas moczowy w tkankach Twojego organizmu. W sytuacji, gdy przedobrzesz z dawką puryn, kwas moczowy zacznie wytrącać się i osiadać jak cukier na dnie herbaty.

Logiczne, nieprawdaż?

Hiperurykemia

Hiperurykemia jest to stan, w którym stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi wynosi ponad 7 mg/dl. Stężenie kwasu moczowego bada się pobierając krew z żyły, tak samo jak np. morfologię czy OB.

hiper = zbyt dużo, uryk = kwas moczowy, emia = we krwi

Istnieje ponadto pojęcie górnej granicy prawidłowego stężenia kwasu moczowego i wynosi ona odpowiednio:

- 5,2 mg/dl u mężczyzn,
- 4,0 mg/dl u kobiet przed menopauzą,
- 4,7 mg/dl u kobiet po menopauzie.

Wartości stężenia kwasu moczowego wyższe od podanych, uważa się za nieprawidłowe i zawsze trzeba skonsultować je z lekarzem.

Dna i wielkie nazwiska

Wiesz już, jaka jest definicja dny, co to jest hiperurykemia i mam nadzieję rozumiesz, co jest istotą choroby. Zanim przejdę do opisu przyczyn i objawów dny moczanowej mam dla Ciebie kilka ciekawostek.

Dna moczanowa jest stara jak świat. Informacje o niej znaleźć można w indyjskiej księdze Weda (ok. 1250 r. p.n.e), w pismach starożytnej Persji i Egiptu oraz w dziełach Hipokratesa.

Wspomina o niej Mikołaj Rej w „Żywocie człowieka poczciwego” pisząc, że w wieku XVI szlachta spożywała zbyt wiele pokarmów, przez co cierpiała na dnę i kamice żółciową.

Na dnę chorowali: Aleksander Wielki, Michał Anioł, Karol Wielki, Król Słońce Ludwik XIV, Rubens, Marcin Luter, Casanova, Goethe, Karol Darwin, Winston Churchill, Franciszek Józef Strauss, królowie polscy Zygmunt III Waza i Jan I Kazimierz.

Od wielu tysiącleci uważało się dnę za „chorobę z dostatku”. Dzisiaj uważa się ją za chorobę cywilizacyjną, spowodowaną niewłaściwym stylem życia. Dna rzadko występuje w okresie wojen, w czasach głodu i w biednych krajach.

Jakie są przyczyny dny moczanowej?

Przyczyn zwykle jest kilka, ale najczęstsze są dwie:

1. obciążenie dziedziczne, tj. geny sprzyjające zachorowaniu na dnę moczanową,
2. niewłaściwy styl życia.

Dna pierwotna spowodowana poważnymi, genetycznymi wadami enzymów, postępująca niezależnie od modyfikacji stylu życia jest naprawdę rzadka (<1%) i wielce prawdopodobne, że Ciebie zwyczajnie nie dotyczy.

Dużo częściej mamy do czynienia z sytuacją, gdy u osoby istnieje jedynie pewnego rodzaju predyspozycja genetyczna do wystąpienia dny (w 99% związane jest to z upośledzonym wydzielaniem kwasu moczowego do światła cewek nerkowych) i prawdopodobnie właśnie tak jest w Twoim przypadku.

W tej drugiej sytuacji, decydującą rolę odgrywa odpowiedni styl życia, a on zależy bezpośrednio od Ciebie i Twoich starań. Zapoznaj się z Dodatkiem 1 na końcu tego poradnika.

Objawy i przebieg choroby

Dna moczanowa daje znać o sobie najczęściej dopiero podczas pierwszego, ostrego napadu bólu. Wcale to nie znaczy, że w organizmie przed napadem bólu zupełnie nic się nie dzieje, bo... faza bezobjawowej hiperurykemii (we

krwi podwyższone stężenie kwasu moczowego i jednocześnie brak objawów choroby) może trwać już od dzieciństwa, pojawiać się dopiero w okresie dojrzewania lub później.

Jak wygląda klasyczny napad dny?

Ostry napad dny charakteryzuje się wystąpieniem bardzo silnego bólu i obrzęku zapalnego nad zajęтым stawem. Napad pojawia się z reguły w nocy lub wczesnym rankiem.

Ostry stan zapalny dotyczy najczęściej (szczególnie u mężczyzn) pierwszego stawu śródstopno-paliczkowego palucha (łac. podagra, z gr. pous agra = stopa w sidłach).

U kobiet często zajęte są stawy palców rąk (chiragra). Rzadziej mogą być zajęte inne stawy np. kolanowy (gonagra), barkowy (omagra), stawy kręgosłupa (rachidagra).

Zajęty staw ma wszystkie cechy ostrego stanu zapalnego:

- tumor - obrzmienie,
- rubor - zaczerwienienie,
- calor - rozgrzanie,
- dolor - ból,
- functio laesa - upośledzenie czynności.

Podczas napadu dny w okolicy stawu widoczny jest rumień, skóra jest napięta, błyszcząca, szybko dochodzi do złuszczenia się naskórka.

W tkance podskórnej stwierdza się obrzęk, a w obrębie dużych stawów objawy zwiększonej ilości płynu. Stawy są bardzo bolesne, co uniemożliwia ruch (functio laesa).

Jak długo trwa napad?

Bez leczenia stan zapalny może się utrzymywać od kilku dni do kilku tygodni, po czym wygasa samoistnie. Leczony napad dny moczanowej zwykle trwa kilka dni.

W jakich okolicznościach dochodzi do wystąpienia napadu?

Najczęstszymi czynnikami wyzwalającymi napad dny są:

- spożycie alkoholu i/lub dużej ilości pokarmów zawierających puryny, a zwłaszcza mięsa (np. na grillu z piwem i kiełbaskami),
- duży wysiłek fizyczny,
- uraz lub zabieg operacyjny,
- zakażenie,
- przyjęcie leków np. diuretyków tiazydowych (leków moczopędnych, obniżających ciśnienie tętnicze).

Pod wpływem czynników zwiększających stężenie kwasu moczowego dochodzi do wytrącania się kryształków moczanu sodowego. Kryształki te są twarde i ostre jak małe nożyki. Ich obecność w stawie powoduje ból oraz niszczenie komórek i tkanek. Zarówno ból jak i niszczenie nasilają się szczególnie podczas wykonywania ruchów w zajęтым stawie.

Wytrącanie kryształków nasila się ponadto, gdy:

- zmniejsza się temperatura ciała,
- nasila się wilgotność powietrza,
- zmniejsza się stężenie proteoglikanów (kwasu hialuronowego i siarczanu chondroityny) w płynie stawowym.

Nie zawsze jest tak, że podczas napadu dny stężenie kwasu moczowego jest wysokie. Powyższe fakty tłumaczą występowanie napadów dny u chorych z prawidłową urykemią (prawidłowym stężeniem kwasu moczowego we krwi).

Co się dzieje po napadzie?

Gdy napad się wyciszy, dna przechodzi w okres międzynaapadowy. Okresy międzynaapadowe mogą trwać od kilku tygodni do wielu miesięcy lub dłużej.

Hiperurykemia sprzyja powstawaniu zmian zapalnych w nerkach. W okresie między napadami dny często dochodzi do powstawania kamieni w drogach moczowych i napadów kolki nerkowej.

Kamienie moczanowe nie dają cieni (nie są widoczne) w obrazie radiologicznym i usposabiają do zakażeń dróg moczowych!

U około 30% chorych na dnę obserwuje się białkomocz (nieprawidłowe wydalanie białka z moczem). Jeśli podejrzewasz u siebie napad kolki nerkowej i/lub zaobserwowałeś, że mocz pieni się, ma zmieniony charakter, jest inny niż zwykle, koniecznie skontaktuj się z lekarzem!

Czy okresy międzynaapadowe trwają w nieskończoność?

Po kilkuletnim trwaniu choroby dochodzi do zapalenia obejmującego wiele stawów, powstawania guzków dnawych i niewydolności nerek. Dna przechodzi w fazę przewlekłą.

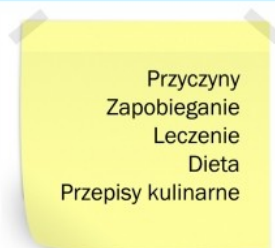
Gdy w podatnej tkance utworzy się skupisko kryształków, organizm broni się przed nimi i reaguje otaczając je torebką. Na skutek tej reakcji powstaje mała, dość twarda torbielka czyli guzek dnawy (tophi).

Guzki dnawe mogą dotyczyć części miękkich i mogą być zlokalizowane np. na małżowinie usznej, paluchu, pięcie czy łokciu. Mogą także występować jako guzki kostne (wtedy zwykle ujawnia się je poprzez zrobienie zdjęcia rtg).

Pojawiająca się w trakcie napadu dny dysfunkcja stawu ustępuje, gdy napad przeminie. W sytuacji, gdy kryształki moczanu sodu znajdują się długo w danym stawie, niszczą jego strukturę, doprowadzają do zniekształcenia, usztywnienia i jednocześnie mogą przyczyniać się do złamania.

Zmiany nerkowe często wikłane są zakażeniami bakteryjnymi i mogą objawiać się jako zatrzymanie moczu albo kolka nerkowa. Dodatkowo sprzyjają powstawaniu nadciśnienia tętniczego, które często współistnieje u chorych na dnę.

Pełna wersja poradnika



<http://www.escapemagazine.pl/369670-dna-moczanowa-poradnik-dla>