Dna moczanowa – jak o siebie dbać

Data aktualizacji
2024-11-22

Czym jest dna moczanowa?

To choroba metaboliczna, której przyczyną jest nadmierne stężenie kwasu moczowego we krwi. Prowadzi to do odkładania się kryształów soli kwasu moczowego w stawach, ścięgnach i nerkach, co sprzyja stanom zapalnym. Najczęściej choroba dotyka stawu u podstawy dużego palca stopy, co nazywane jest również podagrą. Może jednak zaatakować inne stawy np.: kciuka, kręgosłupa, barkowy czy kolanowy.

Dlaczego kwas moczowy się odkłada?

Kwas moczowy powstaje w wyniku metabolizmu puryn, składników organicznych występujących m.in. w mięsie, nabiale i roślinach strączkowych. Zwykle kwas ten rozpuszcza się we krwi i przechodzi przez nerki do moczu. Zdarza się jednak, że organizm wytwarza go za dużo lub nerki wydalają go za mało. Zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi (powyżej 7 ml/dl) nazywamy hiperurykemią. Nie jest to jeszcze choroba. Tylko u co piątej osoby ze zwiększonym stężeniem kwasu moczowego rozwija się dna moczanowa.

Co sprzyja zachorowaniom?

Na rozwój tej choroby mają wpływ czynniki związane ze stylem życia oraz niektóre choroby cywilizacyjne. Do najczęstszych przyczyn należą:

- dieta bogata w puryny
- leki zwiększające stężenie kwasu moczowego
- picie alkoholu (piwo, alkohole wysokoprocentowe)
- odwodnienie
- duży wysiłek fizyczny
- choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca, nadwaga i otyłość
- uraz mechaniczny
- zabieg operacyjny, infekcja
- uwarunkowania genetycznie.

Charakterystyczne objawy

Najczęstszymi typowymi objawami dny moczanowej są:

- ostry ból stawu
- zwiększona temperatura w obrębie stawu
- obrzęk i zaczerwienienie
- ograniczony zakres ruchu w obrębie stawu.

Do jakiego lekarza się zgłosić?

Jeśli zaobserwujesz u siebie dolegliwości charakterystyczne dla dny moczanowej, zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego, który określi, co może być ich przyczyną. Gdy uzna, że jest taka potrzeba, zleci Ci podstawowe badania. Jeśli będą wskazania, może Cię skierować na konsultację do specjalisty reumatologa.

> **Ważne: Pacjenci ze stwierdzoną dną moczanową pozostają pod stałą kontrolą lekarza, który monitoruje ich poziom kwasu moczowego we krwi.**

Co jeść, a czego unikać?

W obniżeniu stężenia kwasu moczowego we krwi pomaga modyfikacja sposobu żywienia. Doskonale sprawdzi się tu model diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). To uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych stosowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia.

Na portalu **Diety NFZ** znajdziesz plan żywieniowy **DASH Dna moczanowa**, który wspomaga leczenie

tej choroby i sprzyja obniżeniu stężenia kwasu moczowego we krwi.

Zasady żywienia, o których warto pamiętać na co dzień

- Każdego dnia wypijaj min. 2 litry płynów (najlepiej wodę niegazowaną).
- Pij płyny regularnie małymi łykami przez cały dzień, przed i po posiłkach, po przebudzeniu rano i przed snem. Również w nocy warto wypić 1-2 szklanki wody. Uzupełniaj też płyny podczas aktywności fizycznej.
- Jedz 4-5 mniejszych objętościowo posiłków, co 3-4 godziny, o regularnych porach. Ostatni posiłek warto zjeść min. 3 godziny przed snem.
- Przygotowując posiłki, wybieraj gotowanie zamiast smażenia (szczególnie na tłuszczu). Gotowanie w dużej ilości wody zmniejszy zawartość puryn w produktach.
- Eliminuj z diety alkohol, herbatę i kawę, kakao, ostre przyprawy i marynaty.

> **Pamiętaj! Nawet jeśli dolegliwości bólowe ustąpią, nadal stosuj dietę niskopurynową.**

Prowadź zdrowy styl życia

Proste zmiany w codziennej rutynie mogą wpłynąć na Twój ogólny stan zdrowia i pomogą Ci zadbać o prawidłowy poziom kwasu moczowego.

Szczególnie ważne jest:

- utrzymanie prawidłowej masy ciała
- zaprzestanie palenia tytoniu
- dbanie o kondycję fizyczną

- kontrola ciśnienia tętniczego oraz stężenia glukozy i lipidów
- regularne nawadnianie organizmu, zwłaszcza jeśli występuje kamica nerkowa.

Przeczytaj także

Jak żyć w zgodzie z nerkami

Nerki rzadko o sobie przypominają, z reguły nie bolą, a choroby nerek długo mogą nie dawać objawów. Sprawdź, jak należy dbać o nerki, by służyły nam jak najdłużej

Choroby cywilizacyjne

Choroby cywilizacyjne w dużej mierze są spowodowane niezdrowym stylem życia, na który mamy wpływ

Kiedy jedzenie może szkodzić

Zdrowa dieta składa się w z różnorodnych zbilansowanych składników. Warto wiedzieć, co może szkodzić w nadmiernej ilości i jakich substancji trzeba unikać