DNA MOCZANOWA

CHOROBA KRÓLÓW

FAKTY

- Pierwsza wzmianka o chorobie pochodzi z Egiptu z 2600 r. p.n.e.
- Związana z podwyższonym poziomem kwasu moczowego (**hiperurykemia**)
- **Zapalenie stawu** powodują odkładające się w tkance kryształy moczanowe
- Zaawansowana postać choroby prowadzi do **uszkodzenia narządu ruchu i niesprawności**, a także do zajęcia innych narządów (m. in. nerek)
- Dotyka głównie **mężczyzn w średnim oraz starszym wieku**, będąc u nich najczęstszą postacią zapalenia stawów (~7% mężczyzn po 65 r.ż.)

OBJAWY KLINICZNE

- Nawracające **ataki ostrego zapalenia stawów** (zaczerwienienie, tkliwość, miejscowa gorączka i obrzęk)
- Najczęściej zajęty **staw śródstopno-paliczkowy dużego palca** (podagra), ale może dotyczyć również innych stawów
- Sporadycznie - zmęczenie oraz wysoka gorączka
- Odkładanie się w tkankach twardych, niebolesnych kryształków kwasu moczowego (tzw. **guzków dnawych**)
- **Kamica nerkowa**

CZYNNIKI RYZYKA

Uwarunkowania genetyczne, **płeć męska** (7x częściej), wiek (>30 r.ż.; kobiety niemal wyłącznie po menopauzie), **dieta** (produkty bogate w puryny np. **mięso**, **podroby**, owoce morza), **alkohol** (szczególnie **piwo** oraz silne trunki), **choroby cywilizacyjne** (nadwaga, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, zaburzenia lipidowe, nowotwór), **leki**, niedawny uraz lub operacja

Profilaktyka

- Utrzymywanie **prawidłowej masy ciała**
- Właściwa **dieta**
- **Zaprzestanie palenia** tytoniu
- Dbanie o **kondycję fizyczną**
- Prawidłowa **kontrola ciśnienia tętniczego** oraz stężenia **glukozy i lipidów**
- Odpowiednie **nawodnienie** organizmu (**co najmniej 2 l płynów/dobę**)

Leczenie

W ataku dny konieczne jest jego **szybkie przerwanie** oraz wygaszenie istniejącego stanu zapalnego. Zastosowanie znajdują: **kolchicyna**, **leki przeciwzapalne** i przeciwbólowe, glikokortykosteroidy, kanakinumab.

Po ostrej fazie choroby, należy dążyć do **obniżenia poziomu kwasu moczowego**. Farmakoterapia to m. in. **allopurinol**, febuksostat, probenecyd.

Dieta

- **Zapobiega nawrotom** oraz łagodzi objawy choroby, **nieodłączny element** modyfikacji stylu życia i farmakoterapii
- **4-5 posiłki dziennie**, ostatni przynajmniej 3-4 h przed snem
- **Unikanie** pokarmów zwiększających stężenie kwasu moczowego, w tym: **mięsa**, **podrobów**, **owoców morza**, a także produktów zawierających glukozę i fruktozę (np. **słodkich napojów**)
- Zwracanie uwagi na **zawartość kwasu moczowego** oraz **soli (<5g/dzień)**
- Spożywanie dużej ilości płynów (**nawet 3 l dziennie**), w tym ok. 0,5 l po ostatnim posiłku **przed snem**
- **Ograniczenie tłuszczów**, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, zapewnienie podaży węglowodanów złożonych oraz zwiększenie ilości warzyw i owoców
- Całkowita **eliminacja alkoholu**
- Wg. dostępnych badań **spożywanie kawy/herbaty** (>4 filiżanki/dobę) zmniejsza ryzyko wystąpienia napadu dny