



20
ВОПРОСОВ

Подагра и повышенный уровень мочевой кислоты

20 Вопросов – 20 Ответов



Для чего эта брошюра?

Врач обнаружил в Вашей крови повышенный уровень мочевой кислоты? Возможно, Вы захотите узнать, какие негативные последствия это может иметь для Вас, и что Вы можете сделать, чтобы эти последствия минимизировать. Или у Вас был острый приступ подагры, и сейчас Вы хотите знать, какие профилактические меры Вы можете предпринять или что можно сделать для облегчения следующего приступа.

Без Вашего активного содействия будет трудно справиться с симптомами. Поэтому Вам важно получить как можно больше информации о том, как повышенный уровень мочевой кислоты может влиять на Ваш организм.

Для этого мы предлагаем Вам эту брошюру с ответами на 20 самых часто задаваемых вопросов о повышенном уровне мочевой кислоты и подагре. Она поможет Вам и Вашему врачу*: Вы можете изучить представленную информацию и затем обратиться непосредственно к врачу во время приема с вопросами, требующими разъяснения.

* Когда мы говорим о лечащем враче, мы подразумеваем врачей или других медицинских работников, к которым вы можете обратиться за оказанием медицинской помощи.

Содержание



- 01.** Почему у меня повышен уровень мочевой кислоты?
- 02.** На что влияет повышение уровня мочевой кислоты?
- 03.** Почему у моего соседа нет подагры, хотя он употребляет продукты с высоким содержанием пуринов?
- 04.** Как развиваются приступы подагры?
- 05.** Что такое тофусы?
- 06.** Как подагра влияет на функцию почек?
- 07.** Излечима ли подагра?
- 08.** Как правильно питаться, если у меня очень высокий уровень мочевой кислоты или если у меня подагра?
- 09.** Должен ли я сбросить вес, чтобы вылечить подагру?
- 10.** Какой у меня должен быть уровень мочевой кислоты?
- 11.** Что мне делать при остром приступе подагры?
- 12.** Как можно избежать повторных приступов подагры?
- 13.** Как мой врач диагностирует приступ подагры?
- 14.** При каких показателях в анализах крови я должен принимать лекарства?
- 15.** Мне нужно будет принимать лекарства до конца жизни?
- 16.** Требуется рецепт при покупке лекарств для снижения уровня мочевой кислоты?
- 17.** Я не переношу выписанное лекарство. Есть ли какие-нибудь альтернативы?
- 18.** Какие отдаленные последствия на мое здоровье может иметь повышенный уровень мочевой кислоты?
- 19.** Каковы последствия для моих суставов?
- 20.** Может ли это повлиять на другие мои органы, кроме суставов, например, на сердце или почки?

**01**

Почему у меня повышен уровень мочевой кислоты?

Мочевая кислота образуется в организме в процессе метаболизма веществ с высоким содержанием пуринов. Пурины – это важнейшие органические соединения, которые содержатся во всех клетках нашего тела и практически во всех пищевых продуктах.

В случае, когда почки работают недостаточно хорошо, слишком много пуринов, синтезирующихся в организме или поступающих с пищей не выводятся должным образом и уровень мочевой кислоты в крови и биологических жидкостях повышается.

Если в крови обнаруживается высокий уровень мочевой кислоты - это называется гиперурикемией и данное состояние относится к нарушению обмена веществ. Если в результате гиперурикемии кристаллы мочевой кислоты откладываются в органах и тканях, в частности в суставах, и вызывают развитие воспаления, сопровождающегося болью, то данное состояние называется подагрой или симптоматической гиперурикемией (см. также Вопрос 2).

При возникновении вопросов

На что влияет повышение уровня мочевой кислоты?

Почки наиболее часто являются слабым звеном при развитии гиперурикемии. В результате нарушения процесса выделения в почках мочевая кислота в недостаточном количестве выводится из организма. В таком случае кровь и биологические жидкости насыщаются мочевой кислотой до такого высокого уровня, что дополнительная мочевая кислота уже не может в них растворяться. Как в стакане с водой с чрезмерным количеством сахара, избыток мочевой кислоты приводит к образованию и выпадению в осадок ее кристаллов.

Эти кристаллы откладываются в тканях организма, в частности в суставах. Они также могут склеиваться и приводить к формированию камней в почках. Проще всего таким кристаллам сформироваться в участках с медленным кровотоком.

Важно: Кристаллы мочевой кислоты образуются при уровне мочевой кислоты 400 мкмоль/л (или 6,8 мг/дл) и выше. Если диагностирована подагра или симптоматическая гиперурикемия, важно снизить концентрацию мочевой кислоты в организме до уровня менее 360 мкмоль/л (или менее 6 мг/дл) (см. также Вопросы 7 и 14).

обратитесь к врачу.

Почему у моего соседа нет подагры, хотя он употребляет продукты с высоким содержанием пуринов?

К сожалению, в значительной степени, нарушение обмена мочевой кислоты, приводящее к увеличению ее концентрации в организме, зависит от наследственности, т.е. обусловлено генетически. Мочевая кислота, образованная в результате распада пуринов, не полностью выводится почками у многих людей. В некоторых случаях организм также вырабатывает избыточное количество мочевой кислоты. Эти нарушения, особенно связанные со сниженной функцией почек, а так же прием некоторых лекарственных препаратов, способны вызвать гиперурикемию.



Пиво увеличивает риск развития подагры

Однако высокие уровни мочевой кислоты необязательно приводят к подагре. Кстати, мужчины страдают этим заболеванием чаще чем женщины, так как на последних защитный эффект оказывают женские половые гормоны, по крайней мере, до наступления менопаузы.

Примечание: Когда речь идет о развитии подагры, ожирение считается важным фактором риска, так же как и употребление алкоголя в больших количествах, особенно пива!

При возникновении вопросов

Как развиваются приступы?

Кристаллы мочевой кислоты являются причиной приступов подагры. Они откладываются преимущественно в органах с более медленным кровотоком, например в суставах, и вызывают развитие в них воспалительного процесса. Воспаление развивается за счет того, что иммунная система организма пытается бороться с отложением кристаллов. Резкое повышение уровня мочевой кислоты, например, после употребления в пищу большого количества мяса или пива, приводит к очень быстрому и болезненному приступу подагры.

Как правило, страдает один сустав. Особенно характерно поражение плюснефалангового сустава большого пальца ноги. Приступы подагры часто происходят в ночное время. Воспаление проявляется и внешне в виде покраснения и отека окружающих тканей. Воспаленные ткани могут быть очень болезненные, так что даже прикосновение одеяла может стать невыносимым. Подагра также может начинаться в сухожилиях или суставных сумках.

Примечание: Даже если многие симптомы, а так же повышенный уровень мочевой кислоты указывают на подагру, Вам следует обратиться к терапевту или ревматологу с целью исключения иных причин развития воспаления суставов.

обратитесь к врачу.

Что такое тофус?

При длительно сохраняющейся гиперурикемии все больше и больше кристаллов мочевой кислоты откладывается в организме. Это ведет к образованию в тканях вокруг суставов, а также, например, на пальцах или на ушных раковинах участков локального накопления солей мочевой кислоты, что называется подагрическим тофусом или просто тофусом.



Подагрический артрит

Тофус – диагностический признак подагры, если диагноз до этого еще не был поставлен. Но также это и предупреждение: если при подагре больной не получает эффективного

лечения для снижения уровня мочевой кислоты, пораженные суставы может в итоге разрушиться.

Примечание: При последовательном лечении, направленном на снижение уровня мочевой кислоты ниже целевого значения 360 мкмоль/л (6 мг/дл) (см. Вопрос 10), тофусы часто значительно уменьшаются в размерах. Но в некоторых случаях рекомендуется их удаление хирургическим путем.

Как подагра влияет на функцию почек?

06

Почки – основной орган, выводящий избыток мочевой кислоты из организма. Но способность почек эффективно удалять мочевую кислоту может быть врожденно снижена. Это главная причина повышения уровня мочевой кислоты в крови, т.е гиперурикемии.

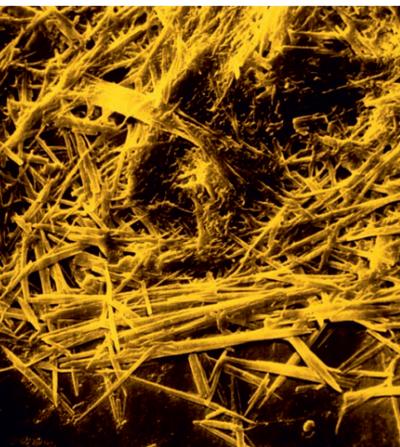
Следовательно, почки также часто являются местом депонирования кристаллов мочевой кислоты. Это приводит к тому, что в почках формируются камни, которые в последствие так же осложняют выведение мочевой кислоты. Кроме того, данное состояние сопровождается увеличением кислотности мочи, что в свою очередь может ускорить процесс образованию камней.

Независимо от прямого действия мочевой кислоты на почки, многие исследования показывают, что гиперурикемия сама по себе (даже без подагры) может значительно навредить почкам. Она, как представляется, может отвечать и за повышение артериального давления выше нормы, т.е. за развитие артериальной гипертензии. Повышенное артериальное давление также нарушает функцию почек, приводя к развитию почечной недостаточности.

обратитесь к врачу.

Излечима ли подагра?

Развитие приступов подагры можно предупредить путем постоянного поддержания уровня мочевой кислоты в крови ниже определенных значений. Но важнейший вопрос состоит в том, чем вызвано повышение уровня мочевой кислоты: приемом пищи, богатой пуринами, или врожденными метаболическими нарушениями, влияющим на уровень мочевой кислоты. В первом случае нормализация питания (диета) может творить чудеса.



Кристаллы мочевой кислоты

Терапия гиперурикемии лекарственными средствами неизбежна во многих случаях при наличии значительных метаболических нарушений. И, если стабильно иметь концентрацию мочевой кислоты в крови ниже уровня 360 мкмоль/л (6 мг/дл), то, возможно даже уменьшение размера тофусов или их полное исчезновение (при их наличии) (см. также Вопрос 10).

Примечание: Назначенное Вам лекарство следует принимать постоянно для предотвращения новых приступов подагры.

Как правильно питаться, если у меня высокий уровень мочевой кислоты, или если у меня подагра?

Сбалансированное питание может снизить риск развития подагры. Особенно следует избегать алкоголя, несмотря на то, что есть различия: пиво, например, содержит много пуринов, а вино – меньше. Лучше всего полностью избегать крепких спиртных напитков. Сладкие напитки, такие как лимонады, содержат большое количество фруктозы и их прием также может значительно повысить уровень мочевой кислоты в организме.

Мясо и некоторые виды рыб тоже содержат много пуринов. Есть множество доступных таблиц по продуктам питания с высоким содержанием пуринов, которые не рекомендуется включать в Ваш повседневный рацион (см. также приложение «Содержание пуринов в продуктах питания»).

Совет: Молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира, а так же продукты с большим содержанием витамина С (например, красный перец) могут защитить от приступов подагры. Также важно пить достаточное количество жидкости – воды или несладкого чая!

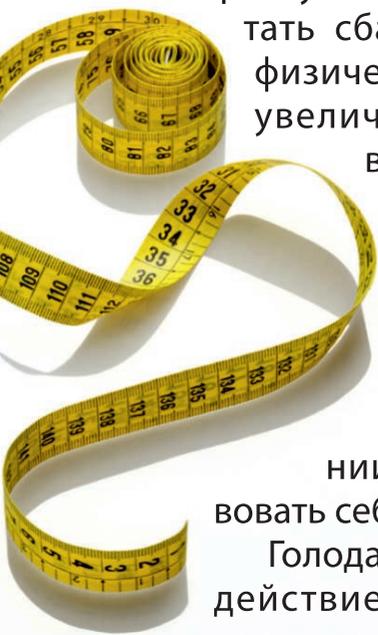
обратитесь к врачу.

Должен ли я сбросить вес, чтобы вылечить подагру?

Лишний вес и сидячий образ жизни могут способствовать развитию подагры. Так что похудение - это хорошая идея для любого пациента, который хочет защитить себя от приступов подагры. Особенно полезно сочетать сбалансированное питание с легкой физической нагрузкой, направленной на увеличение выносливости. И для этого вовсе не требуется отличная спортивная подготовка.

Выраженное физическое и психическое напряжение может привести к острым подагрическим атакам. Поэтому важно при соблюдении диеты и при выполнении физических упражнениях чувствовать себя комфортно.

Голодание также может иметь негативное действие, так как оно может приводить к увеличению уровня мочевой кислоты в организме.



Какой у меня должен быть уровень мочевой кислоты?

Лечение, направленное на снижение уровня мочевой кислоты не должно начинаться во время острого приступа подагры, потому что очень высока вероятность утяжеления течения приступа. Но, в то же время, не следует прекращать лечение, направленное на снижение уровня мочевой кислоты, если острый приступ подагры возникает на его фоне. Также, возможно, Вам потребуется принимать лекарства против острого приступа подагры в качестве профилактической меры в начале терапии по снижению уровня мочевой кислоты. Как бы противоречиво ни звучало: приступ подагры может начаться при снижении уровня мочевой кислоты в крови.

Рекомендуется постоянно поддерживать концентрацию мочевой кислоты до уровня ниже 360 мкмоль/л (6 мг/дл) для предотвращения острых приступов. Иногда рекомендуется снижение даже до менее 300 мкмоль/л (5 мг/дл).

Совет: Попробуйте изменить пищевой рацион и сбросить вес. Но, так как уровень мочевой кислоты зависит от таких мер только в незначительной степени, необходимо и дополнительное лечение лекарственными препаратами.

обратитесь к врачу.

Что мне делать при остром приступе подагры?

Во-первых, Вам необходимо облегчить боль в суставе. Вначале следует поднять конечность и, по возможности, приложить лед. Обратитесь к Вашему лечащему врачу как можно скорее. Он может выписать подходящее Вам обезболивающее средство, которое может применяться с теми препаратами, которые Вы уже принимаете.

Принимайте обезболивающее средство только в течение короткого периода времени, так как при длительном приеме многие обезболивающие могут навредить Вашему желудку или почкам. Если у Вас ранее были острые приступы подагры, Ваш врач, вероятно, уже выписывал Вам лекарства, предназначенные для облегчения боли.



Совет: Так как приступы подагры часто возникают ночью, возможно, Вам потребуется обратиться в службу скорой помощи.

Как можно избежать повторных приступов подагры?

В начале заболевания острые приступы подагры происходят нерегулярно. Может пройти полгода и более до наступления следующего болевого приступа. Если причина подагры (повышенный уровень мочевой кислоты) не устранена, приступы подагры могут возникать все чаще и чаще. Также могут развиваться сопутствующие заболевания (см. Вопрос 18).

Вы можете много сделать для предотвращения следующего приступа, придерживаясь диеты с низким содержанием пуринов, добиваясь разумного снижения веса и выполняя физические упражнения. Еще одним компонентом данной профилактики является лекарство, направленное на снижение уровня мочевой кислоты, которое Вам выписал Ваш врач.

Совет: Регулярно проверяйте свой уровень мочевой кислоты и записывайте его.

Вы вскоре сможете определить, насколько эффективно назначенное Вам лечение.

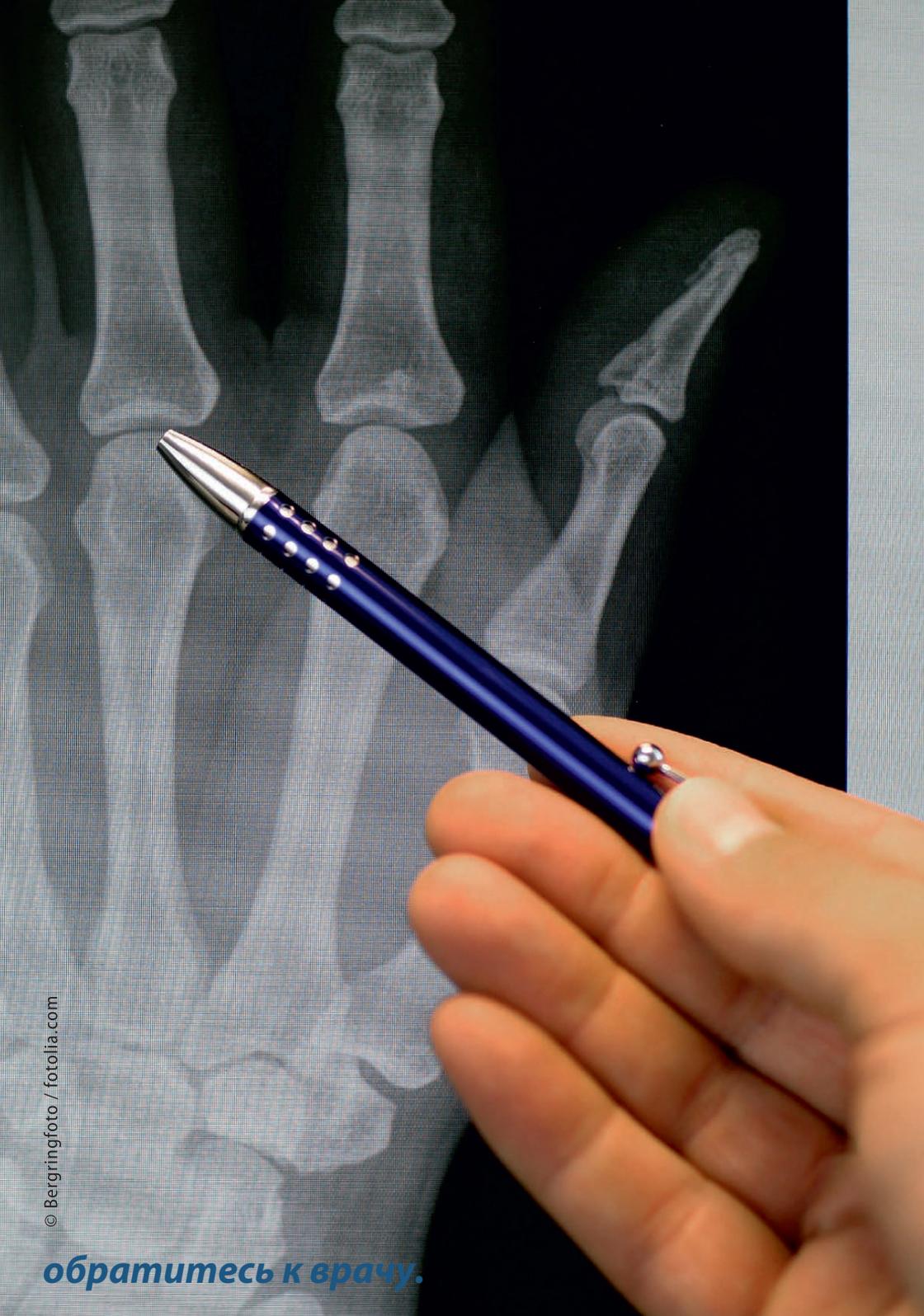
обратитесь к врачу.

Как мой врач диагностирует приступ подагры?

Только определение уровня мочевой кислоты в крови во время приступа не всегда позволяет поставить окончательный диагноз подагры. В начале приступа очень часто уровень мочевой кислоты снижается за счет того, что ее кристаллы осаждаются в органах и тканях, и гиперуриемия снова определяется только через две-четыре недели после окончания приступа. Явным указанием на подагру часто является наличие боли и воспаления в плюснефаланговом суставе большого пальца ноги.

Кристаллы мочевой кислоты при подагре легко обнаруживаются в синовиальной жидкости, в отличие от других заболеваний, вызывающих воспаление в суставах, таких как ревматоидный артрит. Ультразвуковое исследование сустава позволяет обнаружить кристаллические отложения на очень ранней стадии.

Ваш врач назначит Вам обследование для исключения других причин возникновения боли воспаления в суставах, а так же на выявление сопутствующих подагре заболеваний и ее осложнений.



© Bergringfoto / fotolia.com

обратитесь к врачу.

При каких показателях крови я должен принимать лекарство?

Если у Вас уже был приступ подагры это говорит о том, что кристаллы мочевой кислоты уже отложились в суставах, потому что ее концентрация в крови очень высока и мочевая кислота выпадает в осадок. Поэтому очень важно снизить уровень до значения, при котором имеющиеся кристаллы мочевой кислоты могли бы раствориться (см. Вопрос 20).

Уровень мочевой кислоты не должен превышать 360 мкмоль/л (6 мг/дл). Особенно, если у Вас было два и более приступа острого артрита в течение года, или если уже сформировались подагрические тофусы и камни в почках. Только снижая уровень мочевой кислоты можно предотвратить формирование новых кристаллов.

В определенных случаях Ваш лечащий врач может рекомендовать Вам прием лекарств, направленных на снижение уровня мочевой кислоты, особенно при наличии случаев подагры у Ваших родственников, если у Вас уже нарушена функция почек или у Вас есть сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет или повышенное артериальное давление (артериальная гипертензия).

Мне нужно будет принимать лекарства постоянно?

Лекарство, которое Ваш врач прописывает Вам для борьбы с приступами подагры, принимается исключительно для лечения воспаления и облегчения боли. Вам дополнительно нужен препарат для снижения уровня мочевой кислоты, который Вы будете принимать постоянно.

Мочевая кислота растворяется в Вашей крови только при низких уровнях ее концентрации. При этом уже образовавшиеся в органах и тканях кристаллы мочевой кислоты также могут раствориться. Это, в свою очередь, является залогом эффективной профилактики развития воспаления в Ваших суставах и предотвращает их дальнейшее разрушение.

Примечание: Даже если Вы не ощущаете себя больным, важно постоянно принимать Ваше лекарство, потому что это предотвратит повторение приступов подагры и предупредит развитие осложнений.



16

Требуется рецепт при покупке лекарств для снижения уровня мочевой кислоты?

Лекарство для снижения уровня мочевой кислоты отпускается по рецепту.



***Я не переношу
выписанное лекарство.
Есть ли какие-нибудь
альтернативы?***

Лекарства могут вызвать нежелательные реакции. Если вы заметили какое-либо побочное действие, обратитесь к Вашему врачу или фармацевту. Это также касается побочных реакций, не перечисленных в инструкции по применению Вашего препарата (листочке-вкладыше с информацией для пациента).

В таких случаях Ваш лечащий врач может прописать Вам лекарственное средство с подобным действием, которое Вы будете переносить лучше.

обратитесь к врачу.



Какие отдаленные последствия на мое здоровье может иметь повышенный уровень мочевой кислоты?

Многие исследования показали, что повышенный уровень мочевой кислоты может иметь негативные отдаленные последствия для кровеносных сосудов и, следовательно, повышать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Развитие артериальной гипертензии, появление которой бывает связано с повышенным уровнем мочевой кислоты, так же способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

В данном контексте также важно знать, какие Вы принимаете лекарства для лечения других болезней. Многие лекарственные препараты выводятся из организма почками, что еще больше затрудняет выведение через них мочевой кислоты.

Кристаллы мочевой кислоты могут откладываться в почках («камни в почках») и других органах, где они могут стать причиной развития осложнений.

обратитесь к врачу.

Каковы последствия для моих суставов?

Каждое отложение кристаллов мочевой кислоты – это риск для суставов из-за воспаления, которое они могут спровоцировать. Если подагра лечится недостаточно хорошо, т.е. если уровень мочевой кислоты постоянно высокий, образование тофусов может вызвать изменения в суставах и, в конечном итоге, привести к их разрушению.



Кстати, стопы и кисти рук являются наиболее поражаемыми областями. Затем следуют локти и колени, что, в результате, приводит к существенному ограничению подвижности в суставах.

Также возможно, что не только суставы, но и кости в определенной степени подвержены разрушению.

Совет: Если Вы знаете о повышенном у Вас уровне мочевой кислоты, то лучше всего, чтобы Ваш лечащий врач тщательно Вас обследовал при любых ситуациях, сопровождающихся болью в суставах.

Может ли это повлиять на другие мои органы, кроме суставов, например, на сердце или почки?

Кристаллы мочевой кислоты, при определенных обстоятельствах, могут негативно воздействовать не только на суставы, но и на сердце, и почки через факторы, провоцирующие воспаление. По этой причине поражение почек также вполне ожидаемо как следствие высокого уровня мочевой кислоты. В дополнение к высокому артериальному давлению (артериальной гипертензии), прямое поражение кровеносных сосудов при гиперурикемии повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Но для точного определения наличия осложнений необходимо провести целый ряд обследований.

Артериальная гипертензия, ожирение, нарушение толерантности к глюкозе (преддиабет), изменение липидного состава крови входят в понятие "метаболический синдром" и являются факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показывают, что мочевая кислота в сочетании с другими факторами риска играет важную, а иногда ключевую роль в развитии сердечно-сосудистых заболеваний.

обратитесь к врачу.

Содержание пуринов в продуктах питания

Продукты питания	Пурины на 100 грамм продукта (в мг)	Образование мочевой кислоты на 100 грамм продукта (в мг)
Продукты с низким содержанием пуринов		
Белый хлеб	16,8	40
Черный хлеб	19	45
Цельнозерновой хлеб	25	60
Картофель	6,3	15
Макаронные изделия, приготовленные из цельного зерна	8,4 / 21	22 / 50
Рис/цельнозерновой рис	10,5 / 14,7	25 / 35
Мука из мягк. сортов пшеницы	16,8	40
Молоко	0	0
Йогурт	0	0
Творог	0	0
Твердый сыр	примерно 4,2–6,7	примерно 10–16
Яйца	2,1	5
Огурец	2,5	6
Томаты	4,2	10
Перец (зеленый/красный)	4,2 / 6,3	10 / 15
Фрукты	примерно 6,3–10,5	примерно 15–25
Грецкие орехи	10,5	25
Спаржа	10,5	25
Цветная капуста	18,9	45
Грибы (свежие)	25,2	60
Брюссельская капуста	25,2	60
Сырокопченая колбаса	29	70

Продукты питания	Пурины на 100 грамм продукта (в мг)	Образование мочевой кислоты на 100 грамм продукта (в мг)
Продукты питания с повышенным содержанием пуринов		
Цельное зерно	38	90
Картофельные чипсы	38	90
Овсяные хлопья	42	100
Незрелые зерна полбы	53	125
Треска	46	110
Рыбные палочки	46	110
Жареная колбаса	42	100
Мясная нарезка	16,8–87,2	40–160
Шницель из индейки	50,4	120
Жаркое (свинина, говядина, телятина)	примерно 59–63	примерно 140–150
Продукты питания с высоким содержанием пуринов		
Горох (зеленый, свежий)	63	150
Фасоль (белая, сушеная)	76	180
Чечевица (сушеная)	84	200
Ветчина (вяленая или копченая, нежирная)	67	170
Свиной шницель	67	170
Курица (гриль, с кожей)	101	240
Свиная печень	126	300
Форель (с кожей)	84	200
Сардины, консервированные в масле	147	350
Копченые шпроты	210	500

(Источник: N. Zöllner, W. Gröbner, Gicht und erhöhte Harnsäurewerte. [Подagra и повышенные уровни мочевой кислоты]. Штутгарт 2009 г.)



© Andrey Kiselev / Fotolia.com

Титульные данные: Dr. Monika von Berg (ответственная)

Редакция: Volker Schuck

Дизайн: Schmidt Media Design, Мюнхен

© Springer Medizin | Urban & Vogel (Мюнхен)

RU-ADE-10-2019-V01-web согласовано 01.2020

ООО «Берлин-Хеми/А.Менарини». 123112, г Москва,
Пресненская набережная, дом 10, БЦ «Башня на Набережной», Блок Б.
Тел. (495) 785-01-00, факс (495) 785-01-01;
<http://www.berlin-chemie.ru>