

Fakty i mity na temat dny moczanowej

Im mniej wiemy o danej chorobie, tym więcej mitów narasta wokół jej objawów, diagnozowania czy leczenia. Dokładnie z taką sytuacją mamy do czynienia w przypadku dny moczanowej. Dowodem na to jest fakt, że aż 28% Polaków po 40. roku życia kojarzy tę chorobę z problemami związanymi z układem moczowym – jak wynika z badania „Zdrowa ONA” przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter¹. Dlatego wspólnie z ekspertami – reumatologiem dr n. med. Marią Rell-Bakalarską oraz dietetykiem mgr Dianą Wolańską, przedstawiamy fakty i mity o dnie moczanowej.

Poziom kwasu moczowego odpowiadający za wystąpienie dny moczanowej ustala się za pomocą badania moczu. MIT!

Wiele osób, gdy słyszy o badaniu poziomu kwasu moczowego sądzi, że odnosi się ono do badania moczu. Zbieżność nazw ma tu ogromne znaczenie i niewątpliwie to ona jest źródłem tego mitu. Tymczasem poziom kwasu moczowego określany jest za pomocą badania krwi. Nieznacznie podwyższony poziom kwasu moczowego, któremu nie towarzyszą objawy kliniczne choroby nie wymaga farmakoterapii. Tutaj warto podkreślić, że dna moczanowa nie jest chorobą układu moczowego, ale całego organizmu, a główne objawy dotyczą stanu zapalnego stawów - w postaci bólu, obrzęku i zaczerwienienia

Dny moczanowej nie trzeba leczyć przez całe życie. MIT!

Dna moczanowa jest chorobą przewlekłą, która wymaga leczenia do końca życia. Ponieważ jest to skomplikowany proces biochemiczny, konieczne jest przede wszystkim leczenie farmakologiczne, które pomoże w utrzymaniu stężenia kwasu moczowego w surowicy krwi na prawidłowym poziomie i zapobiegnie napadom choroby. Elementem uzupełniającym, ale również koniecznym jest dieta, która nie może zastąpić przyjmowania leków – wyjaśnia dr n. med. Maria Rell-Bakalarska, reumatolog ze Specjalistycznego Centrum Reumatologii i Osteoporozy „Rheuma Medicus”, w Warszawie ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Dna moczanowa dotyczy w szczególności osób z zespołem metabolicznym. FAKT!

W skład zespołu metabolicznego wchodzi takie choroby jak: otyłość brzuszna, nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom triglicerydów, cukrzyca oraz podwyższony poziom insuliny w organizmie z osłabieniem jej działania. Wszystkie z wymienionych chorób i zaburzeń znacznie podnoszą ryzyko wystąpienia dny moczanowej.

Dna moczanowa nazywana była „chorobą z dostatku”. FAKT!

Dna moczanowa to choroba metaboliczna, w przebiegu której dochodzi do powstawania złogów kryształów moczanowych uszkadzających przede wszystkim stawy ale także i narządy wewnętrzne. Bezpośrednim skutkiem jest zapalenie stawów. **Dietetyk, Diana Wolańska wyjaśnia** – Kwas moczowy to produkt końcowy przemiany puryn w organizmie. A owe puryny to związki chemiczne mające swoje źródło w takich pokarmach jak czerwone mięso i podroby, ryby, w tym tuńczyk, łosoś, makrela oraz owoce morza m.in. krewetki, homary małże. Ponieważ produkty z największą ilością puryn należą do droższych, dnie moczanowej przyklejono łatkę choroby z dostatku.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 5-15.11.2013 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

Kawa obniża stężenie kwasu moczowego we krwi. FAKT!

To prawda, spożywanie kawy sprzyja obniżaniu kwasu moczowego we krwi, ale dodać należy, że działanie takie ma dopiero wypicie 4-5 filiżanek tego napoju na dobę. Taka ilość obniża stężenie kwasu moczowego nawet o 40%. Nie oznacza to jednak, że picie kawy stanowi element terapii dny moczanowej. Zawsze najważniejszy jest zdrowy rozsądek, a w przypadku współistnienia innych chorób należy wziąć też pod uwagę zalecenia związane z ich leczeniem.

Alkohol wpływa na powstanie dny moczanowej. FAKT!

Alkohol, w tym szczególnie piwo i wódka sprzyjają powstaniu dny moczanowej. Trunki te wpływają na przemianę kwasu moczowego, pobudzają endogenną syntezę tego związku i upośledzają proces jego wydalania przez nerki. Nie udowodniono jednak zależności między spożyciem wina a ryzykiem powstania dny moczanowej.

Napady dny moczanowej najczęściej występują w okolicach świąt i w okresie grillowania. FAKT!

Lekarze notują największą liczbę zgłoszeń z atakiem dny moczanowej właśnie w okresie świąt i grillowania, kiedy pojawia się okazja do spotkań z rodziną czy znajomymi. Spotkaniom tym towarzyszy zwykle suto zastawiony stół a często również alkohol. Atak dny moczanowej wyzwolony zostaje właśnie przez takie czynniki jak spożycie większej ilości produktów wysokopurynowych czy alkoholi.

Nazwa „dna moczanowa” i „podagra” używa się zamiennie. MIT!

Reumatolog dr n. med. Maria Rell-Bakalarska tłumaczy – *Podagra to nazwa konkretnej lokalizacji ataku dny moczanowej, a dokładnie ataku na staw śródstopowo-paliczkowy, czyli staw palucha. 50% Polaków po 40. roku życia² słusznie wskazuje na wspomniany staw jako najczęściej atakowany przez dnę moczanową. Poza wspomnianą podagrą wyróżnia się również omagrę, czyli zapalenie stawu barkowego, chiragrę, gdy dna moczanowa atakuje staw ręki, gonagrę, gdy lokalizacja dotyczy stawu kolanowego oraz rachidagrę, gdy mówimy o stawie kręgosłupa.*

² j.w.