

PREVENCIJA

Ako imate preveliku težinu, pokušajte postići svoju idealnu težinu kroz polagano, kontrolirano mršavljenje (maksimum 1 kg na tjedan).

Brzi/nagli post nije preporučljiv, jer može povećati količinu mokraćne kiseline i pogoršava giht. Izbjegavajte namirnice bogate purinima.

Izbjegavajte hranu bogatu purinima (vidi dijetnu listu). Što je veći sadržaj purina bit će proizvedeno više mokraćne kiseline u tijelu.

Ako imate preveliku težinu, pokušajte postići svoju idealnu težinu kroz polagano, kontrolirano mršavljenje (maksimum 1 kg na tjedan).

Brzi/nagli post nije preporučljiv jer može povećati količinu mokraćne kiseline i pogoršava giht. Izbjegavajte teške, bogate obroke sa visokim masnoćama i proteinskim sadržajem. Alkohol treba izbjegavati, posebno vino, jer smeta izlučivanju mokraćne kiseline.

DIJETA KOD GIHTA

Zabranjeno koristiti u ishrani

- Sadržaj bogat purinima.
- Haringa, mesne prerađevine, dagnje, sardine, kvasac (pivski i pekarski)
- Alkohol ne sadrži purine, ali ometa izlučivanje mokraćne kiseline

Ne preporučuje se:

- Sadržaj bogat purinima; ne uzimati više od jedne stvari na tjedan.
- Inćuni, slanina, pileća juha, govedina, ovčetina, fazan, losos, kobasice, pastrva, puretina, teletina, srnetina, jastog, rakovi.

Oprezno:

- Umjeren sadržaj purina; ne više nego jedna stvar četiri puta tjedno.
- Šparoga, bujon, mozak, cvjetača, piletina, pačestina, šunka, bubrezi, grah, leća, jetrena kobasica, gljive, ostrige, grašak, svinjetina, zečevina, ikra, špinat, jezik, fileki (kravlji i svinjski želuci), tuna, integralne pahuljice, kruh.

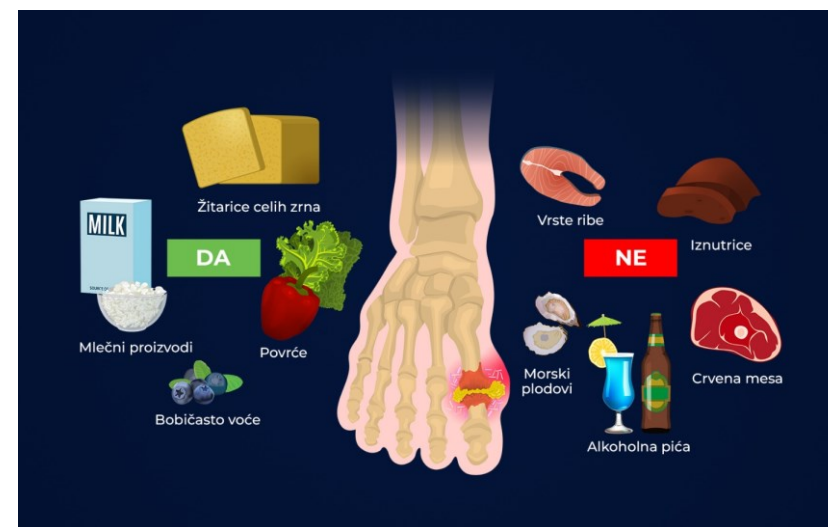
Dozvoljeno:

- Mali ili nepurinski sadržaji - često koliko želite.
- Napici: čaj, kava, kakao, čokolada, karbonizirana bezalkoholna pića.
- Voće, voćni sokovi, šećer, slatkiši.
- Povrće: prihvatite one vrste navedene pod oprezno.
- Povrtne i kremaste juhe (bez mesa).
- Maslac, masnoće svih vrsta (umjereno).
- Kruh (prihvatite integralni) i žitarice (prihvatite integralne).
- Sir: sve vrste (umjereno).
- Jaja, mlijeko, sirutka, kondenzirano, zaslađeno.
- Lješnjaci, orasi, kikiriki, maslac od kikirikija.



Dom zdravlja Busovača

INFORMACIJE O GIHTU (upala zglobova)



**Adresa: 1. mart/ožujak bb,
72260 Busovača**
Telefon: +38730732124

GIHT

Giht je upala zglobova (artritis) uzrokovana odlaganjem kristala mokraćne kiseline u zglobovima.

Simptomi su nagli napadi jake boli, crvenilo i oticanje zglobova.

Giht je rezultat kristala mokraćne kiseline u vezivnom tkivu zgloba, zglobnim prostorima, hrskavici, tetivama ili na svim navedenim mjestima.

Giht je jedan od nekoliko tipova artritisa kojem je poznat uzrok. Mokraćna kiselina je nusprodukt razgradnje purina ili otpadnih produkata tijela.

Normalno, mokraćna kiselina se razgrađuje u krvi i eliminira se urinom.

Kada tijelo povećava proizvodnju mokraćne kiseline ili ako bubrezi ne eliminiraju dovoljno mokraćne kiseline iz tijela, njena koncentracija u krvi se povećava. To stanje se zove hiperuricemija.

Hiperuricemija nije bolest, i može postojati bez simptoma.

Ipak, ako se stvore kristali mokraćne kiseline kao rezultat hiperuricemije, može se razviti giht.

Giht je 20 puta češći kod muškaraca nego kod žena. Ipak, broj žena koje obolijevaju od gihta se povećava u menopauzi.

Napadi gihta su prije bili povezivani sa pijenjem alkohola i visokim životnim standardom; to je bila svojevrsna "kazna" za lagodni stil života.

KLINIČKA SLIKA

Uobičajeni simptomi gihta su nagli napadi jake boli, osjetljivost, crvenilo, toplina i oticanje nekih zglobova.

Obično je pogođen samo jedan zglob po napadu, posebno zglob palca na nozi, ali također može biti pogođen zglob koljena, članka na nozi, noga, ruka, zglob ruke, te lakat.

Naslage mokraćne kiseline, nazvane tofi, mogu se pojaviti kao kvрге pod kožom oko zglobova i na rubovima ušiju.

Kristali mokraćne kiseline također se mogu skupljati u bubrežima i uzrokovati bubrežne kamence.

DIJAGNOZA

Standardni dijagnostički postupak za giht može uključivati anamnezu i fizikalni pregled, test krvi za hiperuricemiju i uzorak urina.

Za definitivnu dijagnozu gihta potreban je uzorak zglobne (sinovijalne) tekućine iz pogođenog zgloba.

Rendgenske snimke u nekim slučajevima daju dodatne informacije.



LIJEČENJE

Nesteroidni antiinflamatorni (protuupalni) lijekovi (NSAIL) sprječavaju stvaranje prostaglandina, tvari koje uzrokuju upalu i bol. Mogući izbor lijekova uključuje: Tenoksikam, Diklofenak ili Indometacin.

Iako nema lijeka, većina ljudi sa gihtom može ga držati pod kontrolom i voditi normalne živote. Liječenje se može sastojati iz jednog ili kombinacije postupaka. Nesteroidni antiinflamatorni (protuupalni) lijekovi (NSAIL) sprječavaju stvaranje prostaglandina, tvari koje uzrokuju upalu i bol. Uzimaju se oralno uz visoki oprez pri doziranju sve dok postoje simptomi, te tri ili četiri dana poslije toga.

Alopurinol zaustavlja proizvodnju mokraćne kiseline i to je lijek koji se najčešće koristi u dugoročnom liječenju starijih pacijenata i onih sa visokim stupnjem izlučene mokraćne kiseline.

Promjene u prehrani mogu poboljšati učinkovitost terapije lijekovima. Neki ljudi mogu imati koristi ako reduciraju hranu bogatu purinom. To uključuje pivo i druge alkoholne napitke, inćune, sardine (u ulju), riblju ikru, haringe, kvasac, iznutrice (jetra, bubrezi), grahorice (na primjer, sušeni grah, grašak i sojina zrna), mesne prerađevine, bistre juhe, umake, gljive, špinat, šparoge, cvjetaču i perad. Gubitak težine može pomoći smanjenju stupnja mokraćne kiseline kod ljudi prekomjerne težine.

PROGNOZA

Liječenje akutnih napada omogućuje ljudima da žive normalan život. Akutni oblik bolesti može se razviti u kroničnu bolest. Simptomi su općenito gori kod ljudi koji dobiju bolest prije tridesete. Također, budući da se mokraćna kiselina normalno eliminira putem bubrega, kronični giht može voditi formiranju bubrežnih kamenaca.