



Sanus Sp. z o.o.
NZOZ Przychodnia Lekarska „Obluże Leśne”
81-153 Gdynia ul. Unruğa 84
Sąd Rejonowy Gdańsk Północ VIII Wydział Gospodarczy KRS 0000024643
Kapitał zakładowy 51 060,00 pln
NIP 958-13-72-132 REGON 192501530
tel. 58 625 05 00; (058) 625 96 64; fax 058 625 40 03
e-mail: obluze.lesne@wp.pl
<http://www.obluzelesne.pl/>



ISO 9001
ISO/IEC 27001



AC 014

EDUKACJA PACJENTA Z DNĄ MOCZANOWĄ

Wykład przygotowała Magdalena Dorożyńska – pielęgniarka środowiskowa

Cele:

- kształtowanie właściwej postawy wobec własnego zdrowia;
- zapoznanie pacjenta z ważnymi informacjami dotyczącymi dny moczanowej;
- uświadomienie o możliwych powikłaniach nieleczonej choroby lub zaniechania leczenia;
- uświadomienie pacjenta, jak ważna jest dieta i aktywność fizyczna.

CZYM JEST DNA MOCZANOWA.

Dna moczanowa, inaczej podagra lub artretyzm, to przewlekła choroba zapalna stawów wywołana przez nadmiar kwasu moczowego w surowicy krwi. Gdy jest go zbyt wiele, zaczyna się krystalizować. Kryształki, zwane moczanami odkładają się w stawach, nerkach i drogach moczowych (kamica), a także w innych tkankach i ścianach tętnic. Moczany ranią tkankę i wywołują w niej stan zapalny.

HIPERURYKEMIA.

Jest to stan, w którym stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi jest wyższe niż 6,5 mg/dl. Hiperurykemia może być skutkiem zmniejszonego wydalania kwasu moczowego przez nerki z organizmu lub zwiększonej jego produkcji. Do nadmiernej produkcji kwasu moczowego może prowadzić między innymi:

- przyjmowanie niektórych leków, np. moczopędnych, czy aspiryny.
- niewłaściwa dieta: spożywanie produktów zawierających dużą ilość puryn (zwłaszcza mięsa), a także fruktozy, nadużywanie alkoholu (zwłaszcza piwa).
- choroby współistniejące: otyłość, cukrzyca, nadciśnienia tętnicze, odwodnienie, uraz fizyczny lub zabieg operacyjny, infekcja, choroba nowotworowa, przewlekła choroba nerek, czy stan po przeszczepie narządów.

DNA MOCZANOWA – KTO CHORUJE.

Z badań wynika, że dna moczanowa sześciokrotnie częściej występuje u mężczyzn, niż u kobiet. Największe ryzyko zachorowania dotyczy panów w średnim i starszym wieku oraz kobiet po okresie menopauzy. Biorąc pod uwagę fakt, że europejska populacja jest populacją starzejącą się to można się spodziewać, że problem dny moczanowej w przyszłości będzie dotyczył coraz większej liczby osób.

Mimo że nie ma dokładnych badań na temat występowania dny moczanowej w Polsce, to szacuje się, że choroba ta dotyka około 2% populacji naszego kraju.

DNA MOCZANOWA – OBJAWY.

Początkowe objawy dny moczanowej

Napad dny objawia się nagłym, bardzo silnym bólem i obrzękiem stawu. W jego okolicy obserwuje się rumień; skóra jest napięta, błyszcząca, szybko dochodzi do złuszczenia naskórka. Objawy dotyczą najczęściej palucha i pojawiają się wcześnie rano. Mogą też obejmować stawy skokowe, kolanowe, rzadziej stawy kończyn górnych. Czasami towarzyszą im gorączka, dreszcze i uczucie ogólnego rozbicia.

Symptomy te po kilku dniach (najczęściej 7 – 10) mijają, nawet, jeśli nie wdrożono leczenia. Po pierwszym napadzie dny dolegliwości ustępują na jakiś czas. Trzeba jak najwcześniej rozpocząć odpowiednie leczenie, aby nie dopuścić do kolejnych ataków, które z czasem przybierają na sile i częstotliwości.

Objawy przewlekłej dny moczanowej

Nieleczona i trwająca przez wiele lat dna moczanowa cechuje się tym, że dolegliwości mają charakter stały, ale o lżejszym natężeniu niż w pierwszej fazie choroby. Odkładające się latami w stawie kryształki moczanu sodu zbijają się w złogi, powodując osłabienie i w efekcie zniszczenie chrząstek, więzadeł i ścięgien. Konsekwencją tego jest nieodwracalne zniekształcenie stawów i niepełnosprawność.

W przewlekłej postaci dny moczanowej dochodzi też do utworzenia tzw. guzków dnawych, które z reguły można zaobserwować w obrębie stawów rąk i stóp oraz na małżowinach usznych. Może też dojść do sączenia się z guzków mokrej, kredowatej wydzieliny. Poza powierzchnią skóry guzy dnawe mogą także zająć narządy wewnętrzne i uciskać pobliskie nerwy. W najbardziej zaawansowanej postaci, u chorego na dnę moczanową, rozwijają się choroby nerek i kamica układu moczowego.

DNA MOCZANOWA – ROZPOZNANIE.

Przy podejrzeniu dny moczanowej będą brane pod uwagę objawy charakterystyczne dla zapalenia stawów, tj: zaczerwienienie, obrzęk, ból, ograniczenie ruchomości w stawie, wysięk.

W diagnostyce dny moczanowej pomocne są badania laboratoryjne. Jednym z częściej zlecanych testów jest badanie oceniające dobową utratę kwasu moczowego wraz z moczem oraz kilkukrotne oznaczenie stężenia kwasu moczowego we krwi. Analizując wynik stężenia kwasu moczowego we krwi, trzeba pamiętać, że w trakcie napadu dny może ono pozostawać w normie.

Standardem diagnostycznym potwierdzającym rozpoznanie jest stwierdzenie obecności kryształów moczanu sodu w płynie stawowym, pobranym ze stawu objętego zapaleniem. Pobranie płynu następuje poprzez nakłucie zajętego stawu. Badanie pozwala także stwierdzić bądź wykluczyć zakażenie, które może towarzyszyć dnie moczanowej. Poza badaniami laboratoryjnymi powinno się wykonać zdjęcie rentgenowskie stawu.

Podagra dzieli się na kilka etapów:

- okresy międzynapadowe;
- ostre napady zapalenia stawów;
- okres bezobjawowej hiperurykemii;
- dnę przewlekłą (zaawansowaną).

JAK LECZYĆ DNĘ MOCZANOWĄ.

Zmiana stylu życia.

W leczeniu dny moczanowej kluczową rolę odgrywa zmiana stylu życia, która często wystarcza w utrzymaniu prawidłowego stężenia kwasu moczowego i zapobiega napadom.

Najważniejsze zalecenia to:

- utrzymanie prawidłowej masy ciała;
- właściwa dieta;
- ograniczenie spożycia alkoholu (zwłaszcza piwa i mocnych alkoholi);
- zaprzestanie palenia tytoniu;
- dbanie o kondycję fizyczną;
- prawidłowa kontrola ciśnienia tętniczego oraz stężenia glukozy i lipidów;
- odpowiednie nawodnienie organizmu (wypijanie co najmniej 2 l płynu w ciągu doby);
- Leczenie farmakologiczne - zależy od tego, z którą fazą choroby mamy do czynienia.

Leczenie dny moczanowej to połączenie zastosowania leków wraz z metodami niefarmakologicznymi. Dużą rolę w leczeniu odgrywa edukacja pacjenta, której nieodzownymi elementami są rekomendacje dotyczące diety i zmiany sposobu życia.

Chorzy ze stwierdzoną dną moczanową powinni być pod regularną opieką specjalisty reumatologa.

Pacjent powinien przyjmować przepisane przez lekarza leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, a w przypadku długotrwałych i nawracających dolegliwości, zaleca się stosowanie leków zmniejszających wytwarzanie kwasu moczowego lub zwiększających jego wydalanie. Ważne jest szybkie rozpoznanie i leczenie schorzeń mogących towarzyszyć dnie moczanowej, takich jak:

- zaburzenia gospodarki lipidowej i węglowodanowej,
- kamica moczowa,
- otyłość,
- choroby nerek,
- nadciśnienie tętnicze.

Leczenie stosowane w poszczególnych etapach dny moczanowej:

- hiperurykemia: przede wszystkim ważna jest zmiana stylu życia, na tym etapie leczenie farmakologiczne nie jest konieczne;
- ostry napad dny moczanowej: zaleca się przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, aby jak najszybciej zlikwidować ból.
- okres międzynapadowy: należy utrzymywać mały poziom kwasu moczowego, aby zapobiegać napadom. Czasem podaje się leki zmniejszających stężenie kwasu moczowego we krwi;
- dna przewlekła: w dnie przewlekłej hamuje się dalszy rozwój choroby oraz leczy się jej powikłania. W tym przypadku stosuje się głównie lek, który blokuje produkcję kwasu moczowego.

Warto zatem pamiętać, że szybka i wczesna diagnoza oraz prawidłowe leczenie pozwolą pacjentowi szybko wrócić do zdrowia i zmniejszą ryzyko rozwoju powikłań. Ważna jest również eliminacja czynników sprzyjających postępowi dny moczanowej.

DNA MOCZANOWA – DIETA.

W niefarmakologicznym leczeniu dny najważniejsza jest zmiana nawyków żywieniowych. Do produktów, których spożycie powinno się znacznie ograniczyć, a nawet zupełnie wyeliminować należą: podroby, wołowina, wieprzowina, mięso z indyka i z gęsi, buliony i wywary mięsne, sardynki, szproty, śledzie, tuńczyk, dorsz, łosoś, makrela, pstrąg, owoce morza, konserwy, wysokoprocentowe alkohole oraz piwo, słodzone napoje i soki owocowe, duże ilości owoców, miód, sorbitol, fruktoza, ksylitol. Jedzenie roślin strączkowych oraz szpinaku również nie jest zalecane.

Zaobserwowano natomiast, że dieta bogata w produkty zawierające witaminę C, niskotłuszczowy nabiał - odtłuszczone mleko, sery, twarogi itp. obniżają stężenie kwasu moczowego. Większość warzyw, herbata i kakao mają właściwości ochronne i sprzyjają przeciwdziałaniu odkładania się złogów z kryształów moczanu sodu. Chorujący na dnę mogą jeść makarony, ryż i kasze.

Gotując zupy, należy używać wywarów na bazie warzyw, a nie mięsa. Osoby cierpiące z powodu dny moczanowej powinny spożywać nawet do 3 litrów wody, słabych herbat i niesłodzonych soków, aby wspomóc nerki w wypłukiwaniu kwasu moczowego. Wskazane są produkty gotowane. Należy unikać smażenia, pieczenia i duszenia.

Lekarze sygnalizują, że osoby otyłe mają wyższe ryzyko nawrotów objawów dny moczanowej, dlatego poza zdrową dietą, wskazane jest również dbanie o aktywność fizyczną.

