

РАСПЛАТА ЗА ПРАЗДНИК ЧРЕВОУГОДИЯ

Подагра

Исторически сложилось так, что со Средних веков и до XX столетия подагрой страдали преимущественно богатые и знатные люди, в связи с чем ее называли «болезнь королей и аристократов». Подагра – один из самых древних недугов, который в неизменном виде дошел до наших дней. Еще в Древнем Египте люди страдали от этой проблемы, а сегодняшние ученые, сделав рентгеновские снимки мумий, описывают такие изменения в костях, что врачи ассоциируют их именно с подагрой. Кстати, древнегреческий врач Гиппократ тоже описывал классический приступ заболевания, а лекарство, которым он лечил пациентов, – колхицин, применяют и по сей день.

О недуге часто упоминали классики художественной литературы: у Александра Дюма в «20 лет спустя» заболеванием страдали Арамис и герцог Бульонский, а Пушкин пророчил его Ленскому, если б тот остался жив

*«...Узнал бы жизнь на самом деле,
Подагру б в сорок лет имел,
Пил, ел, скучал, толстел, хирел...»,*

«Евгений Онегин».

Как и несколько столетий назад, «аристократическая» болезнь и сегодня поражает в основном тех, кто ни в чем себе не отказывает — злоупотребляет алкоголем, жирной, жареной, соленой, копченой пищей. Словом, ее жертвами становятся люди, превратившие свою жизнь в нескончаемый праздник чревоугодия.

Нога в капкане

Хотя подагра — хроническое заболевание, жизненно важные органы при нем поражаются нечасто. Однако этот недуг

ассоциирован со многими факторами риска: когда человек постоянно подвержен опасности подхватить инфекционное, сердечно-сосудистое заболевание или почечную недостаточность. В результате могут возникать осложнения, угрожающие жизни.

Основные симптомы при подагре – приступы острого артрита, которые проявляются в виде боли и опухоли в суставах. Со временем в подкожно-жировой клетчатке рядом с суставом появляются тофусы – твердые шарообразные образования размером от 2 мм до 8 см. Чаще всего распухает большой палец на ноге. Однако не следует путать подагру с деформированной косточкой в этой области, причиной образования которой является плоскостопие. Реже воспаляются другие суставы – голеностопные, коленные, локтевые, лучезапястные, кистевые.

Острый приступ подагры – это одна из самых сильных болей, которую описывает человек: не случайно в переводе с греческого «подагра» означает «нога в капкане». Приступ чаще возникает ночью или под утро: сустав припухает, краснеет, боль нарастает, и затем возникает ее пик – такой, что даже соприкосновение с простыней усиливает боль. Колющая боль при подагре очень острая: она мешает передвигаться, не дает носить привычную обувь – в результате хроническое заболевание может лишить движения и посадить человека на больничный на долгий период.

К сожалению, тофусы имеют свойство разрастаться, нарушая подвижность и функциональность суставов, деформация которых не только снижает возможности передвижения, но и с каждым новым приступом ухудшает состояние больного.

Добравшись до почек, подагра поражает не только их канальцы и клубочки фильтрации (крошечные фильтры в почках, которые отсеивают обработанные отходы из крови), но также мозговой и корковый слой, вызывая мочекаменную болезнь. При поражении почек (так же как и при проблемах с суставами) боли появляются ночью и фокусируются в поясничном отделе. Поскольку соли мочевой кислоты (ураты),

провоцирующие подагру, выводятся из организма в основном почками, то отхождение камней часто сопровождается почечными коликами и спазмами.

Причины

Причиной подагры является проникновение мочевой кислоты в полость сустава, где она выпадает в виде кристаллов, вызывая воспаление. Поскольку мочевая кислота начинает кристаллизоваться именно при пониженной температуре, большой палец стопы является самым идеальным местом для ее отложений. Ведь он располагается максимально далеко от центральных зон тела, и температура в нем всегда на два-три градуса ниже. Также подагра «любит» те суставы, которые когда-то были травмированы.

Принято считать, что подагра — болезнь пожилых, и по статистике это действительно так: чаще она поражает людей после 60 лет, преимущественно мужчин с избыточной массой тела. Но в последние годы количество больных среди молодых людей резко возросло. Все чаще причину заболевания связывают с длительным и бесконтрольным использованием мочегонных препаратов: когда пациенты, желая похудеть, пытаются «выгнать» лишнюю жидкость из организма при помощи **фуросемида** или других мочегонных средств, что приводит к изменению функции почек, задерживая соли мочевой кислоты в организме. А это и есть главный повод для возникновения подагры.

В норме мочевая кислота, которая является конечным продуктом обмена некоторых веществ, попадает в кровь и выводится почками. Но в некоторых случаях ее концентрация в крови может значительно увеличиваться: такое состояние называется «гиперурикемия». Поэтому при появлении первых признаков заболевания (это может быть незначительная скованность в суставах в утреннее время, которая затем проходит в течение дня; чаще всего такое состояние бывает спровоцировано перееданием либо избыточным употреблением алкоголя) обязательно проконсультируйтесь с врачом и

сдайте анализ крови на мочевую кислоту. На ранних стадиях болезни тофусы могут отсутствовать, а грамотная терапия позволит предотвратить их появление. Что касается почечной подагры, то ее диагностируют при помощи общего анализа мочи, в котором определяется количество уратов и оксалатов.

Продукты-провокаторы

Болезнь напрямую зависит от питания – она связана с избыточным весом, переизбытком мясных продуктов и чрезмерным употреблением алкоголя. Именно поэтому, чтобы прекратить или хотя бы снизить количество приступов, следует исключить из своего рациона продукты, содержащие большое количество пуринов – веществ, из которых в организме вырабатывается мочевая кислота. К ним относят жареное мясо, морепродукты и субпродукты, в том числе печень, колбасные изделия (особенно ливерная колбаса), наваристые бульоны, студни, хаш, консервы, сыры твердого происхождения и семечки. Не рекомендуется есть мясо более трех раз в неделю и более 150 г за прием. Также необходимо полностью отказаться от употребления красного вина – оно способно в несколько раз повышать количество мочевой кислоты в крови.

Пик обращаемости пациентов с «аристократической болезнью» к врачу – после Нового года, Пасхи и майских праздников, когда люди в больших количествах едят жирную пищу в сочетании с алкоголем. Кстати, пиво не только не является исключением при диете: напротив, этот напиток особенно вреден, в том числе и его безалкогольный вариант.

В последние годы были проведены исследования, на основании которых в диету больных с подагрой внесли изменения. К примеру, раньше считалось, что кофе очень вреден при подагре, но сегодня разрешается выпить пару чашечек в день, если других противопоказаний к употреблению напитка у человека нет. То же самое относится к черному и зеленому чаю. Что касается бобовых, то пару десятилетий назад на

них тоже был наложен запрет, однако сегодня считается, что растительные пурины в умеренных количествах не так вредны. А вот сахар необходимо свести к минимуму. Особенно вредны сладкие газировки, которые содержат сахарозаменители и фруктозу: эти напитки очень серьезно влияют на обмен мочевой кислоты. Опасно и голодание, так как при этом резко усиливается распад веществ в организме, что увеличивает уровень мочевой кислоты в крови.

Для снижения мочевой кислоты весьма полезны цитрусовые и вишня. Не возбраняются молочные продукты, крупы, фрукты, овощи (их можно запекать в духовке либо готовить на пару, а в свежем виде лучше не употреблять), яйца (они помогают снизить концентрацию мочевой кислоты и особенно полезны в отварном виде). Также рекомендуется пить больше жидкости и снижать массу тела с помощью регулярных физических упражнений, ходьбы, плавания.

Лечение

Вылечить подагру полностью нельзя, это хроническое заболевание. Но контролировать недуг можно. В современной медицине существуют эффективные препараты, которые решают две главные проблемы: уменьшают тяжесть приступа и снижают уровень мочевой кислоты в крови, хотя этот процесс порой занимает долгие годы.

Среди давно известных препаратов можно назвать **аллопуринол** и **колхицин**. Подобрать лекарство можно по результатам анализов крови и мочи. Аллопуринол снижает уровень синтеза мочевой кислоты, влияет на активность фермента, который катализирует превращение гипоксантина в мочевую кислоту. Колхицин оказывает два терапевтических эффекта: способствует выведению мочевой кислоты почками и снижает уровень ее выработки. Он предназначен для длительного системного применения в малых дозах, при этом не наблюдается привыкание, а эффект не уменьшается. Однако постоянный прием этого средства может стать причиной анемии, поэтому важно контролировать показатели крови раз в несколько месяцев.

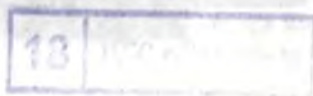
Недавно в России был зарегистрирован новый препарат — **фебуксостат**, предназначенный для постоянного, стабильного лечения пациентов, страдающих подагрой.

Больному важно знать, что делать при обострении: в первую очередь необходимо соблюдать постельный режим и максимально снять нагрузку с пораженной конечности. Во время движения скопления уратов травмируют мягкие ткани механическим путем, поэтому болезнь может продолжать прогрессировать. Более того, переносить острый приступ на ногах сложно, ведь любая активность вызывает болезненные ощущения в суставах. Противопоказаны массаж и большинство видов физиотерапии — они могут спровоцировать дальнейшее развитие воспалительного процесса и проводятся только в период ремиссии. Снять боль во время обострения помогут холодные компрессы либо мази с охлаждающими компонентами, противовоспалительные средства в виде мазей, таблеток, инъекций. Можно принять препарат на основе анальгина, баралгина, парацетамола, а в домашней аптечке следует иметь **ношпу, нурофен** либо **кетанов**. Эффект от их применения наступает сразу и продолжается несколько часов, после может потребоваться повторный прием. **Нимесулид (нимесил), мелоксикам (мовалис), целекоксиб** действуют в течение 2-6 часов, после чего прием можно повторить.

Если подагрические приступы сопровождаются повышением артериального давления, показан прием гипотензивных препаратов: их применяют курсом в небольших дозировках, что позволяет улучшить показатели и предотвратить развитие заболеваний сердца и сосудов.

В период ремиссии показаны аппликации с **парафином, озокеритом**, лечебными грязями, что способствует выведению уратов и улучшает подвижность суставов.

Хирургическое вмешательство рекомендуют при сильном разрастании тофусов: их удаляют во избежание деформации суставов и полной потери подвижности.



Народные средства

Отвар **лаврового листа** — один из наиболее популярных рецептов. В стакан воды добавляют ложку сушеного измельченного сырья, доводят до кипения и процеживают. Средство принимают внутрь по 1 ч. ложке перед каждым приемом пищи в течение нескольких дней.

Мед — натуральное противовоспалительное средство: его можно как употреблять внутрь, так и наносить на пораженные подагрой участки в виде компрессов. Однако мед является сильным аллергеном и при частом использовании может вызвать раздражение.

Обычный репчатый лук также помогает снять воспаление, боль и отечность. Его разваривают в небольшом количестве воды до однородной консистенции, а затем наносят луковую кашицу на больные суставы и оставляют на ночь.

Солевые ванночки при подагре готовят с добавлением дополнительных компонентов. В небольшую емкость с горячей водой следует добавить **морскую соль, сухую ромашку**



Лавровый куст

или **календулу**, а также **эфирные масла мяты** или **ментола**. В остывший настой погружают сустав и принимают ванночку около 15 минут.

Профилактика: контроль веса и питания

Медикаментозной профилактики для больных подагрой не существует. А спасением от приступов является только здоровый образ жизни – достижение оптимального веса и рациональное питание.

Очень часто болезнь поражает людей либо с низкой самодисциплиной (чревоугодников), либо, напротив, трудоголиков, забывающих о своем здоровье. Вот почему, если взглянуть на статистику, подагрой чаще страдают люди творческих профессий, руководители крупных предприятий и ученые.

Среди пациентов с подагрой часто встречаются лица, страдающие ожирением, сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Лишний вес чисто механически «давит» на суставы ног, вызывая боли. А сахарный диабет и подагра вообще могут «усиливать» друг друга. Ведь диабет – заболевание, которое само по себе провоцирует множество осложнений, включая проблемы с почками – диабетическую нефропатию. И в обратной зависимости: у пациентов с тофусами на ногах нарушается местный иммунитет и усиливается воспаление.

Но любой из таких пациентов при желании способен взять себя в руки и практически избавиться от острых приступов подагры либо свести их проявление к минимуму. Единственное, что требуется, повторюсь, правильно питаться, вести здоровый образ жизни и придерживаться рекомендаций врача.

Роман ЧЕРКАСОВ,
врач-травматолог,
ревматолог, ортопед.
Фото: фотобанк Лори.