



III

ARTRETYZM, CZYLI DNA MOCZANOWA

Artretyzm bywa także nazywany dną moczanową lub skażą moczanową i jest spowodowany wzmożoną skłonnością do gromadzenia się w stawach (i nie tylko) złogów kwasu moczowego. Aż trudno uwierzyć, że dotychczas medycyna rozpoznała około 150 rodzajów tej choroby. Ogólnie rzecz biorąc, wyróżniamy dwa podstawowe typy dny moczanowej – wrodzoną i nabytą. Częściej na tę chorobę zapadają mężczyźni – zwykle po 40. roku życia (z badań wynika, że atakuje ich aż 20 razy częściej niż kobiety). U panów, którzy ukończyli 65 lat, stwierdza się ją w 7%. Natomiast u kobiet choroba ta najintensywniej rozwija się po okresie menopauzy (klimakterium).

Najczęściej ból wywołany atakiem artretyzmu pojawia się w nocy (wskutek obniżonej ciepłoty ciała) lub rano (niekiedy zaraz po przebudzeniu). Staje się coraz bardziej dotkliwy. Po kilku dniach może już być nie do zniesienia (daje uczucie rozpierania stawów). Zaatakowany staw staje się bardzo wrażliwy na dotyk, obrzęknięty, skóra na nim jest napięta i przyjmuje na początku kolor czerwony, potem sinoczerwony. Atakowi towarzyszy stan zapalny stawów, dreszcze i podwyższona temperatura ciała. Złogi kwasu moczowego najczęściej odkładają się w kaletkach maziowych stawów w różnych miejscach (stawy kolana, palucha, dłoni, barku, kręgosłupa). Jeżeli zlekceważy się pierwszy atak artretyzmu zlokalizowany w stawach i nie podejmie żadnego leczenia – złogi w jego postaci zaczną się odkładać już nie tylko w stawach czy kaletkach maziowych, ale i tkankach miękkich

organizmu. Są to przeważnie części najmniej ukrwione, np. ścięgna, okolice pięt lub małżowiny uszne (uszy wyglądają wtedy jak z wosku – mają nienaturalny żółtawowoskowy kolor). Kwas moczowy zamienia się w tzw. guzki dnawe. W przypadku złożeń zgromadzonych w uszach nazywa się je w medycynie tophi.

Rzecz jasna – długotrwałe kumulowanie się kwasu moczowego prowadzi do przewlekłych stanów zapalnych i zespołów bólowych stawów.

Trzeba od razu podkreślić, że nie wszyscy ludzie, u których stwierdza się podwyższony poziom kwasu moczowego we krwi, odczuwają typowe ataki dny moczanowej. Szacuje się, że 2% pacjentów mających niewrodzony podwyższony poziom tego kwasu ma takie ataki. Dużo gorzej jest u ludzi ze zdiagnozowaną wrodzoną dną moczanową. U nich typowe napady tej choroby w sposób podany wcześniej obserwuje się u 20%.

Przypadki dny moczanowej znane są medycynie od czasów starożytnych. Często nazywano ją „chorobą króli”, co wynikało ze spożywania dużych ilości mięsa i wywarów z nich, np. w postaci rosółu. Istota tego schorzenia nie jest tak dokładnie poznana, choć nauce udało się już dokładnie je poznać. Podwyższony poziom kwasu moczowego we krwi może wynikać z kilku czynników. Może to być wrodzona lub nabyta niewydolność nerek (nerki wówczas nie usuwają go wraz z moczem), predyspozycje genetyczne (jest duże prawdopodobieństwo ataku przez dnę moczanową, kiedy w rodzinie chorowała matka lub ojciec). Ustalono, że 12% przy-

padków dny to wynik niewłaściwej diety (obfitującej w mięso wieprzowe, jego wywary, podroby, owoce morza, fasolę, groch, soczewicę itd.), picia dużej ilości napojów słodzonych fruktozą, nadużywania alkoholu (piwo!). Powstawaniu dny moczanowej sprzyja również cukrzyca lub doprowadzenie do silnego odwodnienia organizmu (nadmierne stosowanie leków moczopędnych). W ostatnim czasie w zapobieganiu zawałowi serca i udarowi mózgu lekarze przepisują regularne zażywanie kwasu acetylosalicylowego (pod różnymi nazwami preparatów), co również może powodować podwyższenie poziomu kwasu moczowego we krwi. To samo dotyczy przyjmowania przez długi czas pewnych leków hipotensyjnych, a więc obniżających ciśnienie krwi (najczęściej taki stan obserwuje się u ludzi starszych).

Opierając się na najnowszych badaniach klinicznych, można stwierdzić, że dna moczanowa dotyka też dużo częściej osoby otyłe bądź cierpiące na tzw. zespół metaboliczny, a więc występowanie u jednej osoby co najmniej trzech chorób, np. otyłości brzusznej, nadciśnienia tętniczego, insulinooporności lub typowej cukrzycy typu 2. Okazało się, że otyłość o wskaźniku BMI 35 u mężczyzn aż trzykrotnie stwarza u nich ryzyko dny moczanowej.

SKĄD BIERZE SIĘ W ORGANIZMIE KWAS MOCZOWY?

Kwas moczowy to szkodliwy produkt procesu przemiany materii. Powstaje w organizmie w wyniku metabolizmu puryn – składników kwasów nukleinowych. Przeważnie występuje w nim w postaci soli sodowej. Kwas moczowy należy do związków gorzej rozpuszczalnych w wodzie. W normalnych warunkach pozbywamy się go w 75% wraz z moczem, a 25% wędruje do przewodu pokarmowego i tam jest rozkładane przez bakterie gnilne.

Kto cierpi z powodu złogów kwasu moczowego w organizmie, ten narzeka często na pogorszenie się samopoczucia, staje się też ociężały, z czasem pojawiają się u niego kłopoty z normalnym poruszaniem się oraz uporczywe obrzęki (m.in. powiek, stawów, twarzy). Nadmiar tego kwasu okazuje się również zdradliwy dla samych nerek, gdyż prowadzi często do ich stanu zapalnego. Może się także wytrącać w nich w postaci kamieni moczanowych lub zastrzacać ataki kolki nerkowej wywołanej kamicą nerkową (inne kamienie niż moczanowe, np. szczawianowo-wapniowe, fosforanowo-wapniowe).

Nie tak dawno temu, tuż po moim wykładzie, podeszła do mnie kobieta z laską w niezbyt podeszłym wieku, która zwierzała mi się prawie ze łzami w oczach, jak z powodu niewiedzy i kompletnego zaniedbania wysoki poziom kwasu moczowego zniszczył jej stawy. Dziś większość czasu mu-

si spędzać w sanatoriach, aby w miarę normalnie funkcjonować.

Nie trzeba jednak chorować na typową dnę moczanową, aby odczuwać skutki gromadzenia się w organizmie złogów kwasu moczowego.

ZBADAJ POZIOM KWASU MOCZOWEGO WE KRWI

Niezwłocznie po stwierdzeniu u siebie objawów opisanych w poprzednim podrozdziale, a potwierdzających istnienie artretyzmu, należy koniecznie poprosić lekarza pierwszego kontaktu o zlecenie badania krwi pod kątem ustalenia w niej poziomu kwasu moczowego. To zdecydowanie pozwoli na szybkie podjęcie konkretnej kuracji, a przede wszystkim zmianę dotychczasowego jadłospisu. Trzeba jednak mieć koniecznie na względzie, że aby wynik tego badania był jak najbardziej wiarygodny, pacjent powinien się zgłosić na nie co najmniej 8 godzin po spożyciu lekkostrawnego posiłku.

I tak:

- norma u kobiet wynosi do 6 mg⁰%
- norma u mężczyzn – do 7 mg⁰%.

Ze statystyk medycznych wynika, że podwyższony poziom kwasu moczowego, a więc typową hiperurykemię, ma od 4,5 do 12% społeczeństwa.

Zaawansowanej dny moczanowej nie da się całkowicie wyleczyć. Chory zmuszony jest zażywać w zasadzie regularnie zlecone przez lekarza leki, których zadaniem jest ułatwienie usuwania kwasu moczowego z organizmu. Poprzez regularną kurację można złagodzić lub zahamować dolegliwości bólowe stawów, a przede wszystkim nie dopuścić do destrukcyjnych zmian w stawach.

Według ogólnie przyjętych metod leki obniżające poziom kwasu moczowego we krwi zaczyna się włączać do terapii (pomimo że nie występują u pacjentów typowe ataki tej choroby), gdy poziom kwasu moczowego wynosi ponad 12 mg/dl, bo może to prowadzić do niewydolności nerek. Natomiast u ludzi z istniejącą już niewydolnością nerek leki takie aplikuje się, kiedy poziom tego kwasu wynosi 10 mg/dl, bo zwiększa się u nich ryzyko pogłębienia tej niewydolności. W innych przypadkach leki na dnę moczanową przepisuje się wtedy, gdy chory odczuwa typowe jej ataki więcej niż trzy razy w ciągu dwóch lat.

ZIOŁA TO IDEALNY SPOSÓB NA USUWANIE Z ORGANIZMU KWASU MOCZOWEGO

Oczywiście dużo bezpieczniejszym sposobem obniżenia poziomu kwasu moczowego we krwi jest kuracja naturalna, którą należy co jakiś czas powtarzać, np. osoby o dużej predyspozycji 2–3 razy w roku przez kilka tygodni. Odpowied-

nio dobrane zioła, przy zachowaniu odpowiedniej diety i odpowiedniego trybu życia, potrafią naprawdę sprawnie pomóc usunąć nadmiar kwasu moczowego, a przy tym działać ochronnie na nerki i poprawiać ich pracę. Dzięki nim pozbywamy się ponadto zgromadzonych już w organizmie złogów kwasu moczowego, co jest bardzo wskazane, ponieważ złogi te uszkadzają delikatną strukturę stawów. Niektóre z roślin leczniczych sprawdzają się również jako środki przeciwzapalne, a więc likwidują i łagodzą istniejący stan zapalny stawów, który towarzyszy atakom dny.

Trzeba koniecznie wiedzieć, że dużo trudniej jest usunąć nagromadzone złogi kwasu moczowego, kiedy organizm uległ zakwaszeniu (spożywanie dużej ilości tłustego mięsa, produktów sztucznie barwionych i konserwowanych, brak w jadłospisie warzyw i owoców). Stąd aby ułatwić ten proces odtruwania, warto doprowadzić czym prędzej do odkwaszenia organizmu. I tak dla porównania – w moczu o odczynie pH 5,0 rozpuszczeniu ulega jedynie 15 mg/dl moczanów (chemiczna postać kwasu moczowego, w której zazwyczaj występuje kwas moczowy w organizmie), natomiast przy pH 7,0 rozpuszczalność ta wynosi aż 150–200 mg/dl. Tak się składa, że mocz osób o wysokim poziomie kwasu moczowego ma odczyn kwaśny, dlatego szybciej kwas ten odkłada się w ich organizmach.

LEK Z MNISZKIEM LEKARSKIM I MIODEM



Składniki:

- 1 szklanka ciepłej, przegotowanej wody (najlepiej źródlanej)
- sok z mniszka lekarskiego (może być z apteki)
- świeżo wyciśnięty sok z cytryny
- miód pszczeli – najlepiej wrzosowy lub nawłociowy

Przygotowanie:

Do ciepłej wody dodać sok z mniszka lekarskiego, cytryny i miód, dobrze wymieszać.

Stosowanie:

Przez pierwszy tydzień pije się lek złożony z 1 szklanki wody, 1 łyżeczki soku z mniszka lekarskiego, 2 łyżek soku z cytryny i 1–2 łyżeczek miodu – 3 razy dziennie między posiłkami. Następnie dawkę soku z mniszka zwiększa się do 1 łyżki (pozostałe składniki bez zmian) i pije się go też 3 razy dziennie. Kuracja powinna trwać około 6 tygodni, potem robimy 2 tygodnie przerwy.

Pożytek dla zdrowia:

Lek ten pomaga sprawniej pozbyć się zgromadzonych w organizmie złogów kwasu moczowego i innych szkod-

liwych metabolitów. Wzmaga pracę nerek (działa moczopędnie). Zwiększa także wydzielanie żółci, zapobiega jej zaleganiu w woreczku żółciowym (pomaga dodatkowo odtruć i zregenerować wątrobę). Zapobiega stanom zapalnym w organizmie, szczególnie dróg moczowych, pęcherza moczowego i stawów.

HERBATKA NA OCZYSZCZENIE ORGANIZMU Z KWASU MOCZOWEGO



Składniki:

- 1 szklanka liści brzozy
- 1 szklanka suszonych jabłek (lub samych obierzyn z nich)
- 1 szklanka liści poziomki (suszone jabłka lub obierzyny, a także liście brzozy i poziomki powinny mieć postać rozkruszoną)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, wsypać do suchego pojemnika.

Stosowanie:

1 łyżkę otrzymanej mieszanki zalewa się szklanką wrzątku, parzy pod przykryciem 20–25 minut. Po odcedzeniu napar pije się małymi łykami (jeszcze ciepły) trzy razy dziennie:

pierwsza porcja na czczo, druga pół godziny przed obiadem, trzecia pół godziny przed kolacją (najpóźniej do godziny 18.00). Kuracja powinna trwać około 8 tygodni. Przeprowadzamy ją dwa razy w roku. Osoby ze stwierdzonym podwyższonym poziomem kwasu moczowego, dną moczanową, powinny pić ten napar regularnie przez 12 tygodni, potem zrobić dwutygodniową przerwę i kurację rozpocząć od nowa.

Pożytek dla zdrowia:

Napar z tej mieszanki pomaga pozbyć się z organizmu złogów szkodliwego produktu przemiany metabolicznej – kwasu moczowego, który najczęściej gromadzi się w stawach, ścięgnach (trochę mniej ukrwionych częściach ciała). Skryształizowany kwas moczowy wywołuje stan zapalny, obrzęk i ból stawów. Długotrwałe kumulowanie się kwasu moczowego prowadzi do przewlekłych stanów zapalnych i zespołów bólowych stawów (np. długiego palca u nogi).

Trzeba wiedzieć, że kto cierpi z powodu złogów kwasu moczowego w organizmie, ten narzeka często na pogorszenie się samopoczucia, staje się też ociężały, z czasem pojawiają się u niego kłopoty z normalnym poruszaniem się oraz uporczywe obrzęki (m.in. powiek, stawów, twarzy). Napar z tej mieszanki znacznie łagodzi bóle reumatyczne, artretyczne, wywołane gościem postępującym. Aktywizuje pracę nerek. Jest zalecany przy stanach zapalnych nerek, pęcherza moczowego i dróg moczowych.