Giht (ulozi): kraljevski artritis

Napadaji gihta događaju se kad su razine mokraćne kiseline u krvi veće od normalnih vrijednosti, pa se počnu stvarati igličasti kristali koji se obično talože u jednom od zglobova - najčešće u zglobu nožnog palca, no katkad i u koljenu ili zglobovima prstiju. Jednom kada se smjeste u zglob, te oštre i grube čestice mogu uzrokovati izrazito mučne bolove i upalu. Ta je bolest oduvijek bila česta među članovima plemstva i u imućnijem sloju društva. Ipak, ona nikako nije rijetka: napada 16 muškaraca na svakih 1000, a samo tri žene na svakih 1000, pri čemu žene rijetko obolijevaju prije menopauze.

Uzroci i simptomi

Nije sigurno što potiče napad gihta, premda vas neki čimbenici mogu svrstati u skupinu povećanog rizika. Kod četvrtine osoba koje pate od gihta postoje podaci o pojavi te bolesti u obitelji, a tri četvrtine njih imaju povišene razine triglicerida
Muškarci koji se znatno udebljaju između dvadesete i četrdesete godine života osobito su podložni obolijevanju. Prevelik unos alkohola, visok krvni tlak, bolest bubrega, izloženost olovu, agresivne dijete i određeni lijekovi (uključujući antibiotike, diuretike i kemoterapijska sredstva protiv raka) mogu također igrati ulogu. Kod nekih osoba napad može uzrokovati hrana koja je bogata kemijskim spojevima koji se nazivaju purini (kao što su jetra ili inćuni).
Giht se dijagnosticira određivanjem prisutnosti kristala mokraćne kiseline u sinovijalnoj tekućini, obično nakon uzimanja tekućine iz zgloba s pomoću igle. Rendgen može pomoći upućivanjem na naslage mokraćne kiseline i oštećenja kostiju, u slučaju da ste patili od ponavljajućih upala.

Što se može poduzeti

Izbjegavanje u prehrani namirnica koje su bogate purinima (jetra i inćuni, plodovi mora, suhi grah i grašak) može pomoći kod sprečavanja napadaja gihta.
Zadržavanje normalne tjelesne mase također može pomoći, te izbjegavanje namirnica koje su bogate mastima i rafiniranim ugljikohidratima. Istraživanja su pokazala da omega-3 masne kiseline mogu smanjiti tjelesnu proizvodnju upalnih tvari. Osobama koje pate od gihta možda će dodaci prehrani na bazi ribljeg ulja, koje sadržava omega-3 masne kiseline, pružiti nešto olakšanja u smislu smanjenja bolnih oticanja zglobova.
Najveći napredak u liječenju gihta su lijekovi kao alopurinol, probenecid (lijek koji se daje samo po posebnom rasporedu) i sulfinpirazon, kaji sprečavaju napadaje gihta držeći pod kontrolom razine mokraćne kiseline u krvi. Lijek kolhicin, dobiven iz biljke mrazovca, jedan je od najstarijih poznatih medikamenata koji pomaže kod gihta. Izgleda da novi oblik toga lijeka, koji se daje s pomoću injekcije, djeluje brzo i bez nuspojava.

Unos velikih količina vode, više od jedne litre na dan, pomaže pojačavanju izlučivanja

mokraćne kiseline.

Izvor: izvadak iz knjige " Živjeti s artritisom "