

- ✚ Patartina riboti kavos, arbatos vartojimą.
- ✚ Pavasariį liaudies medicina pataria gerti daug beržų sulos.
- ✚ Valgyti grūdų produktus: avižas, miežius, kukurūzus, ryžius, grikius. Taip pat – linų sėmenis, burnočių sėklas, bulves, kiaušinius, riešutus (tik ne žemės).
- ✚ Tinka uogos, šviežūs ir džiovinti vaisiai bei daržovės, nes tada organizmo skysčių rūgštinė reakcija pavirs šarminė ir nesikaups šlapimo rūgštis.  
Daržovės: morkos, ridikai, pomidorai, agurkai, salierai, moliūgai, kopūstai.  
Vaisiai ir uogos: ananasai, kiviai, avietės, kriaušės, raudonieji serbentai, vyšnios, obuoliai, agrastai.
- ✚ Tinka liesa mėsa, kai kurios žuvis (plekšnė, raudonasis ešeris, karpis be odelės, menkė).
- ✚ Išlaikyti kūno masės indeksą žemesnį nei 25\*.

$$KMI = \frac{\text{Masė (kg)}}{(\text{Ūgis (m)})^2}$$

\* Būtina žinoti, kad staigus bandymas sulieknėti badaujant gali labiau padidinti šlapimo rūgšties kiekį ir net išprovokuoti podagros priepuolį. Svorio metimas – tai ilgalaikė programa, dažniausiai vykdoma konsultuojant specialistui!

## MEDIKAMENTINIS GYDYMAS...

- ✚ Kiekvieno sergančiojo podagra gydymas vaistais yra individualus ir nuolat koreguojamas, atsižvelgiant į šlapimo rūgšties kiekį kraujyje ir ligonio savijautą.
- ✚ Jei pacientui nustatyta tik padidėjusi šlapimo rūgšties koncentracija kraujyje, tačiau nėra buvę podagros priepuolių, dažniausiai specifinis šlapimo rūgštį mažinantis gydymas neskiriamas.
- ✚ Ūminio priepuolio metu malšinamas skausmas, mažinamas sąnario uždegimas. Norint išvengti priepuolių, vaistais ir dieta būtina mažinti šlapimo rūgšties koncentraciją kraujyje.
- ✚ Nustačius diagnozę, būtina sustabdyti šlapimo rūgšties kaupimąsi, kad priepuoliai nesikartotų.
- ✚ Svarbu atsiminti, kad podagros diagnozavimas ir gydymas yra gydytojo kompetencija, todėl jei ir visi simptomai sutampa ir manote, kad jums neabejotinai yra podagra, būtina, kad tai patvirtintų ir gydymo planą nustatytų gydytojas!

Pagal metodinę literatūrą parengė  
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas  
(8 347) 50601, [www.kedainiupspc.lt](http://www.kedainiupspc.lt)



Kėdainių  
pirminės sveikatos priežiūros centras



**Atmintinė pacientams**

## PODAGRA

Lėtinė šlapimo rūgšties apykaitos sutrikimo sukelta liga.

Sergant podagra dėl kraujyje ir kituose organizmo skysčiuose padidėjusio šlapimo rūgšties kiekio atsiranda natrio uratų kristalų. Šie kristalai gali nusėsti sąnariuose ir audiniuose aplink juos, taip pat vidaus organuose. Kristalų atsiradimas sąnaryje sukelia ūminį sąnario uždegimą – podagrinį artritą.

## SIMPTOMAI...

- ✚ Odos mazgeliai.
- ✚ Ūmus sąnarių skausmas.
- ✚ Karščiavimas.
- ✚ Sąnarių skausmo priepuoliai.
- ✚ Nuolatinis maudžiantis sąnarių skausmas.
- ✚ Sąnarių deformacijos.
- ✚ Podagriniai mazgai (tofusai).
- ✚ Sąnarių tinimas.



## PRIEŽASTYS...

- ✚ Amžius. Dažniau suserga brandaus amžiaus 40 – 50 metų vyrai, tačiau ne išimtis ir moterys, ypač po menopauzės.
- ✚ Antsvoris ar nutukimas.
- ✚ Paveldėjimas.
- ✚ Alkoholio vartojimas.
- ✚ Tam tikrų maisto produktų vartojimas.
- ✚ Badavimas su staigiu kūno svorio sumažėjimu.
- ✚ Nušalimas.
- ✚ Traumos.
- ✚ Chirurginės operacijos.
- ✚ Lėtinės ligos (pvz. inkstų nepakankamumas, arterinė hipertenzija).
- ✚ Ūminės sunkios ligos (pvz. miokardo ir galvos smegenų infarktai).
- ✚ Tam tikrų vaistų vartojimo pradžia.



### Dažniausiai būna trys ligos fazės:

1. **Podagros priepuolis.** Staigus sąnario skausmas ir sutinimas, kuris nurimsta per 7–10 dienų (kartais ilgiau).
2. **Besimptomis periodas,** po kurio vėl pasikartoja aukščiau aprašytas podagros priepuolis.
3. Po keleto ar keliolikos metų, negydant, vystosi **lėtinis sąnarių uždegimas,** pasireiškiantis vieno ar kelių sąnarių skausmais, jų sutinimu, funkcijos sutrikimu, inkstų ir kitų organų pažeidimas.

## GYVENSENOS REKOMENDACIJOS...

- ✚ **Produktai, kurių reikėtų / rekomenduojama atsisakyti:**
  - riebi mėsa (ypač kepta) ir vidaus organai (kepenys, inkstai, smegenys);
  - sultiniai;
  - sardinės, ančiuviai;
  - riebus padažas;
  - kepiniai, kuriuos gaminant naudojamos mielės;
  - ankštinės daržovės (pupelės, žirniai);
  - saldumynai, šokoladas;
  - alkoholis (ypač alus).
- ✚ **Valgyti saikingai.**
- ✚ **Subalansuota mityba:** pusę maisto raciono turėtų sudaryti daržovės, ketvirtadalį - bulvės, ryžiai ar makaronai, o likusį ketvirtadalį - mėsa ir žuvis.
- ✚ **Tinka vartoti pieno produktus.** Pastarieji tinka dviem aspektais: dėl mažo purinų kiekio juose ir šlapimo rūgštį varančio poveikio.
- ✚ **Būtina kasdien išgerti pakankamą kiekį skysčių,** ypač jei sergama inkstų ar šlapimo takų akmenlige. Tai padės pašalinti šlapimo rūgšties perteklių iš organizmo.

Paros vandens normos skaičiavimo formulė\*

**Moteris = svoris, kg \* 0.037 l**

**Vyras = svoris, kg \* 0.35 l**

\* Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacija