

Подагра

Подагру в 17 веке описал английский клиницист, который сравнил боль при подагре с болями «от зажима конечности в прессе».

Подагра – хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся нарушением пуринового обмена, повышенным содержанием мочевой кислоты в крови, отложением солей мочевой кислоты в тканях и периодически возникающим воспалением суставов (артритом). От этого заболевания страдают преимущественно пожилые люди, но оно может встречаться в среднем и даже молодом возрасте. Мужчины болеют значительно чаще, чем женщины.

При подагре накопление пуриновых оснований в организме приводит к образованию плотных узлов различной величины в оболочках суставов, хрящах, сосудах и других тканях. Развитию заболевания способствует переизбыток, особенно злоупотребление богатыми пуриновыми основаниями белковыми продуктами животного происхождения (мясом, мясными продуктами, мозгами, птицей, жирными сортами рыбы), а также малоподвижный образ жизни. Важную роль в развитии подагры отводится наследственной предрасположенности.

Диетотерапия

Диетологические подходы к лечению больных подагрой должны различаться в зависимости от остроты процесса, частоты возникновения кризов, уровня мочевой кислоты в плазме, массы тела. Вне обострения заболевания питание больных подагрой должно быть бедным пуриновыми основаниями, жирами, белками, солями натрия, а при повышенной массе тела – еще и гипокалорийным.

Главной целью диеты является снижение мочекислых соединений в организме, что может быть достигнуто следующими способами:

- ограничение продуктов, богатых пуриновыми основаниями (мясо, рыба);
- введение продуктов, бедных пуриновыми основаниями (молоко, крупы);
- введение достаточного количества жидкости;
- уменьшение массы тела.

Из питания больного подагрой исключают продукты, содержащие большое количество пуринов (более 150 мг на 100 г продукта). К ним относятся: говяжьи внутренности (мозги, почки, печень), мясные экстракты, сардины, анчоусы, мелкие креветки, скумбрия, шпроты, сельдь «иваси», цыплята, копчености, жареные бобовые культуры.

Сокращают потребление продуктов, содержащих в 100г 50-150 мг

пуринов: мясные изделия (говядина, баранина), птичье мясо, рыба, крабы, ракообразные, овощи (горох, фасоль, чечевица, соя, капуста, шпинат, щавель), грибы, свиной шпик.

Особо следует подчеркнуть, что мясо молодых животных более богато пуринами, чем мясо взрослых, поэтому его также следует избегать. Кроме этого больным рекомендуют сократить употребление насыщенных жиров, т.к. в условиях гиперлипидемии значительно ухудшается выделение мочевой кислоты почками. Считается, что гипопуриновая диета должна содержать в суточном рационе не более 200 мг пуриновых оснований. К продуктам с низким уровнем пуринов (0-15мг) относятся молоко, сыр, яйца, икра рыб, орехи, мед, овощи, фрукты. При без пуриновой диете за сутки с мочой выделяется более 450мг мочевой кислоты.

Больной должен знать продукты, которых необходимо избегать в питании:

- копчености, консервы, мороженое, мясо, рыба;
- все мясные экстракты, бульоны;
- сушеные бобы (лимская фасоль), чечевица, горох, спаржа, замороженные и консервированные овощи;
- алкогольные напитки;
- сушеные злаки, за исключением очищенного риса, очищенной пшеницы, и измельченной пшеницы;
- сухофрукты, за исключением чернослива;
- печенье, кондитерские изделия, приготовленные с солью и сахарной пудрой;
- соль, соусы, подливки, горчица, маринады, приправы, оливки, кетчуп, соления.

Больным рекомендуется использовать продукты с низким содержанием пуринов и без таковых вообще.

При приготовлении пищи нужно использовать только варку или приготовление на пару, т.к. при отваривании до 50% пуринов переходит в бульон. Для ускорения выведения из организма пуриновых оснований в диете большое значение придается питьевому режиму. Общее количество жидкости увеличивается до 2,5 л/сутки. При наличии у больного подагрой мочекаменной болезни, ему рекомендуются минеральные щелочные воды или питье с добавлением 4г бикарбоната натрия на 1 литр воды. Ощелачиванию мочи способствует преобладание в пище растительных белков над животными(1,5 : 1) и включение в диету цитрусовых.