

TÉMA POD LUPOU

# DNA

aneb

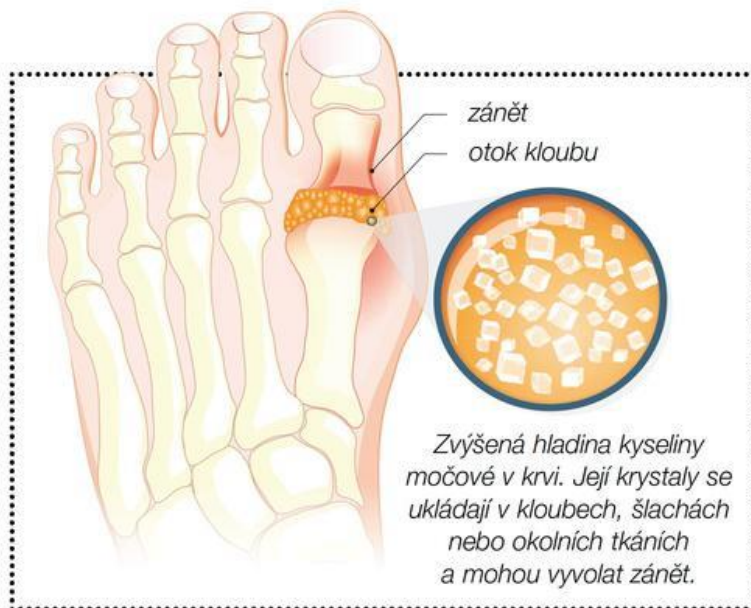
## Nemoc králů

HLAVNÍM  
PROJEVEM TÉTO  
NEMOCI JE  
ZVÝŠENÁ  
HLADINA  
KYSELINY  
MOČOVÉ V KRVÍ.  
ZDRAVOTNÍ  
STATISTIKY JI  
DNES BOHUŽEL  
ZAZNAMENÁVAJÍ  
AŽ U DESETI  
PROCENT  
POPULACE,  
VE VĚTŠINĚ  
PŘÍPADŮ JDE  
O MUŽE.

**M**áte se dobře a dopřáváte si stravu, kterou v minulosti neměl každý. A proto trpíte takovými nemocmi, jako je například dna. Opravdu to tak je? To asi úplně ne. Ale je pravda, že k onemocnění pakostnicí neboli podagrou může přispívat zvýšená spotřeba masa a konzumace alkoholu. A ty byly v historii dostupné jen velmi majetným, tedy například králům a šlechticům. To je důvod, proč se dne říká nemoc králů.

## JE TEDY LEPŠÍ MASO NEJÍST?

Ale kdež! Dna je metabolické onemocnění, při němž se v krvi postiženého jedince vyskytuje nadměrná hladina kyseliny močové. Ta se usazuje v kloubech, kde krystalizuje a vyvolá zánět. Nejčastěji jsou příčinou zvýšené hladiny kyseliny močové látky puriny, které obsahuje strava bohatá na bílkoviny, tedy zejména maso (více červené) a mořské plody. Preventivně nejíst maso, protože



máme strach, abychom neonemocněli pakostnicí, je ale nesmysl. Navíc je riziková jen nadměrná konzumace masa. Avšak jsou tu i další faktory – například

dědičnost a pohlaví. „Častěji postihuje muže po čtyřicítce, kteří trpí nadváhou nebo obezitou. Po menopauze přibývá i nemocných žen. K dalším faktorům, které mohou přispět k onemocnění, patří také nedostatečný pitný režim, málo pohybu, vysoký cholesterol a tuk v krvi, stres, některé druhy léků a již zmíněná přemíra alkoholu, ale také onemocnění ledvin,“ říká MUDr. Vlasta Plachá, praktická lékařka z Polikliniky na Národní. Příčinou mohou být i některá onemocnění. Celkem pakostnicí trpí asi deset procent české populace.



Odpovídá  
**MUDr. VLASTA PLACHÁ,**  
praktická lékařka  
Polikliniky na Národní  
v Praze

## ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

*Projevy dny mohou prý přijít jen jednou a vrátit se zase až po několika letech. Co máme dělat, abychom včas rozpoznali, že onemocnění máme, a řešili to dříve, než bude pozdě?*

Především bychom měli konzultovat tuto eventualitu se svým praktickým lékařem. Ten vyšetří hladinu kyseliny močové v krvi a její odpad v moči. Ale ani při zvýšené hladině kyseliny močové v krvi nemusí nikdy k záchvatu dojít a naopak – její normální hladina nevylučuje stoprocentně, že se záchvat nevyskytne. Co byste měli dělat? Pokud se nepřejídáte masem, vnitřnostmi, luštěninami a nadměrně neholdujete alkoholu, tak v podstatě nic.

Ale když je diagnóza dny již stanovena, je nutno se některým potravinám vyhýbat. Naštěstí jsou to potraviny, bez kterých je možné se obejít: červené maso ani sardinky nemusí být nutně součástí našeho života. Běžně se také podávají léky na snížení hladiny kyseliny močové v krvi. Ty je nutno brát dlouhodobě a pravidelně.

## NEJPRVE ZAČNOU OTÉKAT KLOUBY

Když krystalky kyseliny močové pomalu poškozují tkáň kloubů, nevíte o tom. Bolest přichází znenadání a typicky v noci. Provází ji otok, který bývá zarudlý a citlivý na dotek. Obvykle nejprve bolí palec u nohy, pak kotník a koleno. Výjimkou ale nejsou ani záněty jiných kloubů. U některých nemocných se přidává horečka, jsou malátní nebo mají zimnici. Po několika dnech či týdnech se vše uklidní a bolest je ta tam. Máme pocit, že jsme zdraví, ale není tomu tak. Další záchvat může přijít kdykoli – brzy, po několika měsících nebo i letech. Existují však i pacienti,

## TÉMA POD LUPOU

### Jak je to s masem a jídlem vůbec, když trpíte dnou?

✓ Je pravda, že maso pro vysoký obsah purinů není právě tím nejlepším, co by si mohli dát nemocní dnou na talíř. Na druhou stranu není maso jako maso, a proto se obecně nedoporučují jen některá – hlavně vnitřnosti, brzlík, aromatická masa ze zvěřiny, sardinky apod. Podstatné je také, kolik masa běžně jíte a v jaké úpravě. Běžná porce jedenkrát denně by neměl být problém. Eliminovat byste měli i silné vývary a silné masové omáčky. Také uzeniny byste měli jíst jen s mírou.

✓ Škodí vám i sladké nápoje slazené fruktózou. Naopak donedávna odsuzovaná zelenina bohatá na puriny, jako jsou například fazole, hrách, čočka i špenát, dnu podle nedávno provedených studií neovlivňují.

✓ Základ správného jídelníčku při onemocnění dnou tedy tvoří zelenina a ovoce, mléko a mléčné výrobky, sýry, vejce a obiloviny.

▷ u kterých se problémy objevují častěji a po čase je již provázejí trvale. Ať je to však jak chce, ani občasně projevy dny byste neměli ignorovat. Může být důvodem dalších trápení – například pálení žáhy, nadýmání, průjmů, pálení v konečníku, onemocnění močových cest a ledvin, bolesti hlavy i svalů.

### ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU – NAVŽDY

Dna patří k onemocněním, která jsou celoživotní. Nelze ji tedy vyléčit, ale je možné zmírnit její projevy. Léčí ji revmatolog nebo vzdělaný praktický lékař. Pokud má podezření na dnu, odebere vám moč a krev pro zjištění hladiny kyseliny močové. Základem léčby je dieta, která z vašeho jídelníčku vyloučí rizi-

## 7 otázek a odpovědí

*Mám prý v krvi nadměrné množství kyseliny močové – mám se tedy připravit na to, že onemocním dnou?*

To nelze předvídat. U některého nemocného k zánětu kloubů a rozvoji onemocnění dojde, u jiného nikoli. Rozhodně nic nezkažte tím, když budete jako preventivní opatření dodržovat dietu.

*Prodělala jsem akutní záchvat dny, trval je pár dní... Za jak dlouho můžu mít další?*

To je velmi individuální. Zpravidla platí, že čím je pacient mladší při první atace, tím vyšší frekvenci záchvatů lze očekávat. Není ale možné z toho udělat pravidlo.

*Jak dlouho trvají záchvaty dny?*

Většinou několik dnů, maximálně týdnů. Nejhorší je to však hned první den, pak bolest slabne a příznaky pomalu mizí.

*Mám kaménky v ledvinách kvůli zvýšené koncentraci kyseliny močové. Je možné s tím něco dělat?*

Léčba je v zásadě stejná, ať už máte ledvinové kameny nebo ne. Je třeba držet dietu a dodržovat pitný režim. Pravděpodobně budete užívat i léky na snížení tvorby kyseliny močové. Ledvinové kameny pak bude léčit urolog.

*Je mi padesát a před pěti lety mi lékaři našli dnu. Napadlo mě, jestli by se neměl jít nechat vyšetřit i můj syn?*

Dříve než po čtyřicítce se onemocnění projevuje málokdy. Na druhou stranu pravděpodobnost výskytu v rodině je asi pětina. Rozhodně nebude na škodu vyšetřit koncentraci kyseliny močové u vašeho syna. Pokud bude zvýšená, měl by zahájit dietu.

*Čím je akutní záchvat dny vyvolán?*

U většiny nemocných nelze spouštěcí moment zjistit. Vyvolat jej může infekce (třeba i chřipka), stres nebo přemíra jídla, které obsahuje maso a alkohol. Důvodem může být dokonce i nějaké poranění nebo chirurgický zákrok.

*Mám za sebou první záchvat dny, při němž mě bolel jen levý palec u nohy, je to normální?*

Ano, je. Většinou je skutečně postižen jen jeden kloub, a to zejména právě palec u nohy. Jestliže přijde opakování, zvyšuje se pravděpodobnost, že bude zasaženo více kloubů.



kové potraviny a dbá na pitný režim. Při akutních zánětech lékař předepisuje protizánětlivé léky, léky na snížení hla-

diny kyseliny močové v krvi v kombinaci s dalšími, které podporují její vylučování. Případně i proti bolesti. △