Giht

Ovaj informativni list je napisan za osobe koje boluju od gihta. Na njemu su općenite informacije koje će vam pomoći razumjeti giht i kako ga kontrolirati. Na njemu je također opisano kako se može probati spriječiti giht i gdje naći više informacija.

Što je giht?

Giht je često i bolno stanje koje pogađa zglobove. U zglobovima i oko zglobova nakupljaju se mali kristali koji uzrokuju upalu, bolove i oticanje. Ti kristali se formiraju od jednog od normalnih otpadnih produkata u tijelu, urične ili mokraćne kiseline. Tijelo se normalno rješava viška mokraćne kiseline preko bubrega putem mokraće. Međutim, kod osoba koje boluju od gihta to se ne obavlja dovoljno brzo što onda ima za posljedicu nakupljanje kiseline i fromiranje kristala.

Tko ima giht?

Giht može dobiti bilo tko. Međutim, on je rijedak kod žena u dobi pred menopauzu i možda će vaš liječnik htjeti malo detaljnije istražiti vaše simptome.

Koji su simptomi?

Napad gihta obično nastane vrlo brzo, često preko noći. Zahvaćeni zglob postane vrlo crven, otečen i užasno bolan. Često je taj zglob vrlo bolan na dodir. Giht obično zahvati po jedan zglob svaki put, a to često bude zglob u nožnom palcu. Ali i drugi zglobovi, poput zglobova u šaci, ručni zglobovi, koljena i laktovi mogu također biti zahvaćeni gihtom.

Što ga uzrokuje?

Giht obično nastaje kada se vaši bubrezi dovoljno brzo ne rješavaju mokraćne kiseline iz tijela. Giht je nasljedan u obitelji iako ga svi članovi obitelji ne moraju dobiti. Postoje neki čimbenici vezani uz način života koji mogu povećati rizik od dobivanja gihta uključujući:

- pretjeranu tjelesnu težinu ili pretilost
- visoki kolesterol, visoki krvni tlak ili intolerancija na glukozu
- bolest bubrega
- uzimanje diuretika (tablete koje pospješuju izlučivanje vode iz tijela)

Kako se dijagnosticira?

Jedini način da se giht sa sigurnošću dijagnosticira je kad vam liječnik pronađe mokraćne kristale u tekućini uzetoj iz vašeg zgloba. Razina mokraćne kiseline može se mjeriti putem krvne pretrage. Međutim, takvi nalazi nisu uvijek pouzdani. Razina mokraćne kiseline može biti normalna ili čak snižena tijekom napada gihta. Krvne pretrage su najkorisnije za isključivanje drugih uzroka vaših simptoma, kao što su infekcije zglobova ili drugi oblici artritisa. Rentgenski snimci često izgledaju normalno u ranim stadijima tako da nisu baš pouzdani za dijagnosticiranje gihta.

Što će biti sa mnom?

Ako se ne liječi, napad gihta obično traje oko tjedan dana. Do sljedećeg napada mogu proći mjeseci ili čak godine. Ako se giht dobro ne kontrolira, razdoblja između napada mogu postajati sve kraća, sami napadi intenzivniji, a može doći i do stalnog oštećenja zglobova. Ponekad giht može prerasti u kronično (dugotrajno) stanje te prouzročiti:

- konstantne blaže bolove i upalu zahvaćenih zglobova
- *tophi* - čvrste grudice mokraćnih kristala, pogotovo u nožnim prstima, ušima, prstima na ruci, rukama, podlaktici, koljenima i laktovima
- bubrežne kamence.

Što mogu poduzeti tijekom napada gihta?

Kada dobijete prvi napad gihta, trebate otići kod svog liječnika. Vaš će vam liječnik preporučiti izvjesne lijekove za smanjenje bolova i upale prouzročenih gihtom, kao što su:

- nesteroidni protuupalni lijekovi (anti-inflammatory drugs -NSAID)
- kortikosteroidne injekcije ili tablete
- kolhicin.

Uvijek se posavjetujte sa svojim liječnikom ili ljekarnikom prije nego što počnete uzimati bilo koji lijek. Možda ćete također trebati zaštititi zahvaćeni zglob. Na primjer, ako vam je zahvaćen nožni palac, onda biste trebali smanjiti svoje hodanje i napraviti neku vrstu kolijevke na krevetu tako da vam plahte ne dodiruju zahvaćeno stopalo dok ležite u krevetu. Pogledajte informativni list *Kako se nositi s bolovima* za savjete kako se bolje nositi s bolovima.

Može li se giht spriječiti?

Dobra je vijest da se giht može spriječiti. Svrha liječenja je snižavanje razine mokraćne kiseline na razinu kojom će se spriječiti napadi gihta. Razina mokraćne kiseline može se provjeriti putem krvne pretrage. Za većinu osoba s gihtom razina mokraćne kiseline (*serum urate*) kojoj se treba težiti liječenjem je:

Manja od 0,36 milimola po litri (<0.36mmol/L)
Kod nekih osoba s intenzivnijim gihtom, ta ciljana razina mokraćne kiseline će biti manja od 0,30 milimola po litri (<0.30mmol/L). Popričajte s a svojim liječnikom o liječenju koje vam može pomoći da postignete željeni cilj mokraćne kiseline, uključujući:

Lijekove: Postoje lijekovi kojima se može sniziti razina mokraćne kiseline u krvi. Ti se lijekovi moraju uzimati svaki dan, bez obzira imate li napad ili ne.

Alkohol: Smanjite količinu alkohola koju pijete i izbjegavajte piti velike količine odjedanput (opijanje). Posavjetujte se sa svojim liječnikom ili posjetite www.alcohol.gov.au za smjernice australske vlade o preporučljivoj količini konzumiranja alkohola.

Gubitak težine: Ako imate pretjeranu tjelesnu težinu, izgubite kilograme postupno. Pazite da imate zdravu prehranu budući da 'brze' dijete ili izgladnjivanje mogu ustvari dovesti do povišenja razine mokraćne kiseline. Posjetite dijetetičara za savjet.

Namirnice bogate purinima: Pogledajte informativni list *Giht i prehrana* za više informacija.

Pseudogiht se često pogrešno shvati kao giht budući da uzrokuje slične simptome. Međutim, on nastaje od drugačijih vrsta kristala, koji se zovu kristali kalcijevog pirofosfata koji se nakupljaju u zglobu. Ti se kristali obično nakupljaju u hrskavici, glatkoj oblozi na krajevima kostiju. Pseudogiht se dijagnosticira nalaženjem kristala kalcijevog pirofosfata u zahvaćenom zglobu. To je drugačije stanje od gihta i možda će zahtijevati drugačije liječenje.

OBRATITE SE SVOM LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU.

Za svoj mjesni Artritis ured:
Nazovite 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie
Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revidirano u prosincu 2017. Izjava o nesnošenju odgovornosti (Disclaimer): Ovaj list izdaje Arthritis Australia samo u informativne svrhe i ne bi se smio koristiti umjesto liječničkog savjeta. Izvor: Kompletan popis referenci korištenih za pisanje ovog informativnog lista na raspolaganju je u vašem mjesnom Artritis uredu. Pripremi ovog informativnog lista doprinijele su sljedeće organizacije: Australska udruga reumatologa (Australian Rheumatology Association), Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizikalnih terapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga aktivnih medicinskih sestara (Australian Practice Nurses Association), Australsko društvo farmaceuta (Pharmaceutical Society of Australia) i Australsko kraljevski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners). Australska vlada je dala početnu financijsku potporu realizaciji ovog projekta.