Гихт

Овој лист е напишан за луѓето заболени од гихт. Листот содржи општи информации што ќе ви помогнат да сфатите што е тоа гихт и како да се справите со него. Овој лист исто така ги опфаќа и начините на кои може да се обидете да го спречите гихтот, како и тоа каде да се обратите за повеќе информации.

Што е тоа гихт?

Гихтот е често и болно заболување што ги зафаќе зглобовите. Во и околу зглобот се формираат ситни кристали што предизвикуваат воспаление, болка и оток. Тие кристали се создаваат од една отпадна материја што вообичаено ја има во телото – мочна киселина. Обично телото се ослободува од вишокот мочна киселина исфрлајќи ја преку бубрезите и мочта. Меѓутоа, кај луѓето што имаат гихт тоа исфрлање не се одвива доволно брзо. Па така количеството на мочна киселина во телото се зголемува и се создаваат кристалите.

Кои луѓе заболуваат од гихт?

Секој човек може да добие гихт. Меѓутоа, гихтот ретко се јавува кај жени пред менопаузата, па вашиот лекар може ќе сака потемелно да ги испита симптомите што ги имате.

Кои се симптомите?

Нападот на гихт обично настапува многу брзо, често преку ноќ. На зглобот се јавува црвенило, оток и многу силна болка. Честопати зглобот многу боли на допир. Гихтот обично зафаќа по еден зглоб во едно време, многу често зглобот на ножниот палец. И други зглобови, на пример, оние на дланките, на рацете, на колената, на ножните глуждови и на лактите, може да бидат зафатени од гихтот.

Што го предизвикува?

Гихтот обично се јавува затоа што вашите бубрези не ја исфрлаат мочната киселина од вашето тело доволно брзо. Гихтот е семејно заболување, иако не мора сите членови на семејството да заболат од него. Одредени работи од начинот на живот може да ја зголемат опасноста да добиете гихт, вклучувајќи:

- голема или прекумерна телесна тежина
- висок холестерол, висок крвен притисок или неподнесување на гликоза
- заболување на бубрезите
- користење диуретици (апчиња што служат за исфрлање на водата од телото)

Како се дијагностицира?

Единствениот начин за да се дијагностицира со сигурност гихтот е ако вашиот лекар најде кристали од мочна киселина во течноста земена од вашиот зглоб. Нивото на мочната киселина може да се измери и со проверка на крвта, ама тие резултати не се секогаш точни. Нивото на мочна киселина може да биде нормално, па дури и намалено при напад на гихт. Проверките на крвта се најкорисни за да се отфрлат други причини за вашите симптоми, како што се инфекции на зглобот или други видови на артритис. Рентгенските снимки често изгледаат нормално во раните фази на гихтот па затоа не се многу корисни за дијагностицирањето на гихтот.

Што ќе се случи со мене?

Без лекување, нападот на гихт обично трае околу една недела. Потоа со месеци, па дури и со години може да нема нов напад. Ако со гихтот не постапувате како што треба, времето меѓу нападите може да стане пократко, нападите да станат потешки, а зглобовите може да бидат трајно оштетени. Понекогаш гихтот може да премине во хронична (долгорочна) состојба и да предизвика:

- постојана слаба болка и воспаление во заболените зглобови
- создавање на тофи – цврсти грутчиња од кристали на мочната киселина, особено на ножните прсти, ушите, прстите на рацете, дланките, долниот дел на рацете, колената и лактите
- камења во бубрезите.

Што можам да направам кога имам напад на гихт?

Треба да појдете кај вашиот лекар кога ќе го добиете првиот напад на гихт. Вашиот лекар ќе препорача одредени лекови за намалување на болката и на воспалението предизвикани од гихтот, вклучувајќи:

- нестероидни лекови против воспаленија (NSAIDs)
- кортикостероидни инјекции или апчиња
- лек колхицин.

Секогаш поразговарајте со вашиот лекар или аптекар пред да почнете да земате какви и да било лекови. Може исто така ќе треба и да го заштитите заболениот зглоб. На пример, ако ви е заболен ножниот палец, може ќе треба да се трудите помалку да одите и да направите гнездо во креветот за да не ви го допираат постелите стапалото кога сте в кревет. Видете во информативниот лист Справување со болката за совети како да постапувате кога имате болки.

Може ли да се спречи појавата на гихтот?

Добра вест е дека гихтот може да се спречи. Целта на лекувањето е количеството на мочна киселина да се намали толку што ќе се спречат напади на гихт. Количеството на мочна киселина може да се измери преку проверка на крвта. За повеќето луѓе со гихт, целта на лекувањето е да постигнат количество на мочна киселина (серум уреа) што ќе биде:

Помалку од 0,36 милимола на литар (<0,36mmol/L)

За некои луѓе со потешки форми на гихт, целта ќе биде да се постигне количество на мочна киселина помало од 0,30 милимола на литар (<0,30mmol/L). Разговарајте со вашиот лекар за лекување што може да ви помогне да го постигнете саканото количество на мочна киселина, вклучувајќи:

Лекови: Има лекови што можат да го намалат количеството на мочна киселина во вашата крв. Тие лекови треба да се земаат секој ден, без оглед на тоа дали имате напад или не.

Алкохол: Намалете го количеството на алкохол што го пиете и избегнувајте да пиете многу алкохол одеднаш. Разговарајте со вашиот лекар или посетете го местото на интернет www.alcohol.gov.au за да ги видите напатствијата на австралиската влада во врска со препорачаните количества на алкохол што може да ги пиете.

Намалување на телесната тежина: Ако сте дебели, слабејте постепено. Погрижете се да слабеете на здрав начин зашто „наглото слабеење“ или „слабеењето со изгладнување“ всушност можат да го зголемат количеството на мочна киселина. Побарајте совет од стручњак за исхрана.

Храна богата со пурин: Видете го информативниот лист Гихтот и исхраната за повеќе информации.

За псевдогихтот често може да се мисли дека е гихт бидејќи предизвикува слични симптоми. Меѓутоа, тој настанува како последица на друг тип на кристали што се викаат кристали на калциум пирофосфатот и што се формираат во зглобот. Тие кристали обично се формираат во ‘рскавицата, односно во мазниот слој што ги обложува краевите на коските. Псевдогихтот се дијагностицира кога ќе се најдат кристали на калциум пирофосфат во течноста извадена од заболениот зглоб. Тоа е друго заболување, а не гихт, и за него може да треба поинакво лекување.

ЈАВЕТЕ СЕ ВО ВАШАТА ЛОКАЛНА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИСОТ.

За вашата локална канцеларија на организацијата Arthritis:
Телефонирајте на 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

Produced with the support of AbbVie

© Авторски права: Arthritis Australia 2019 г. Прегледано во декември 2017 г. Огрaдување: Организацијата Arthritis Australia го објавува овој информативен лист само за информативна намена и тој не треба да се користи како замена за совет од здравствен работник. Извор: Целосен список на информативните материјали што беа користени за да се напише овој лист може да се најде во вашата локална канцеларија на Arthritis. Следните организации придонесоа кон изработката на овој информативен лист: Австралиското здружение за ревматологија (Australian Rheumatology Association), Австралиската мрежа на општи лекари (Australian General Practice Network), Австралиското здружение за физикална терапија (Australian Physiotherapy Association), Австралиското здружение на медицински сестри во здравството (Australian Practice Nurses Association), Австралиското фармацевтско здружение (Pharmaceutical Society of Australia) и Австралискиот кралски колеџ за општи лекари (Royal Australian College of General Practitioners). Појдовните финансиски средства за поддршка на овој проект ги обезбеди австралиската влада.