

## ПРАВИЛА ЖИЗНИ С ПОДАГРОЙ

Подагра – болезнь, симптомы которой описывали врачи еще со времен Гиппократ. В переводе с греческого название «подагра» означает «нога в капкане». В средние века считалось, что этим заболеванием в основном страдают представители аристократии, склонные к обильным застольям.



Насколько изменилось сегодня представление о природе и течении этой болезни, а также о том, как при таком диагнозе снизить вероятность обострения, мы попросили рассказать старшего научного сотрудника лаборатории заболеваний костно-мышечной системы РНИМУ им. Н.И. Пирогова, кандидата медицинских наук, врача-ревматолога **Алексея Дмитриевича Мешкова**.

– Для начала немного о том, как возникает и развивается подагра. У любого живого организма, в том числе и человека, в ходе обменных процессов, синтеза и распада различных химических соединений (в частности, так называемых пуриновых оснований) происходит образование мочевой кислоты. В норме она выводится из организма естественным образом, однако у некоторых людей из-за избытка этой кислоты или замедленного выведения она в виде натриевой соли (моноурата натрия) начинает откладываться в тканях и суставах. Чаще поражаются суставы нижних конечностей, прежде всего суставы больших пальцев стоп. Помимо сильнейшей боли пораженный сустав увеличивается в объеме, становится горячим на ощупь, краснеет. Малейшее прикосновение или движение усиливают боль, также нередко наблюдается повышение температуры тела до 39 °C и выше.



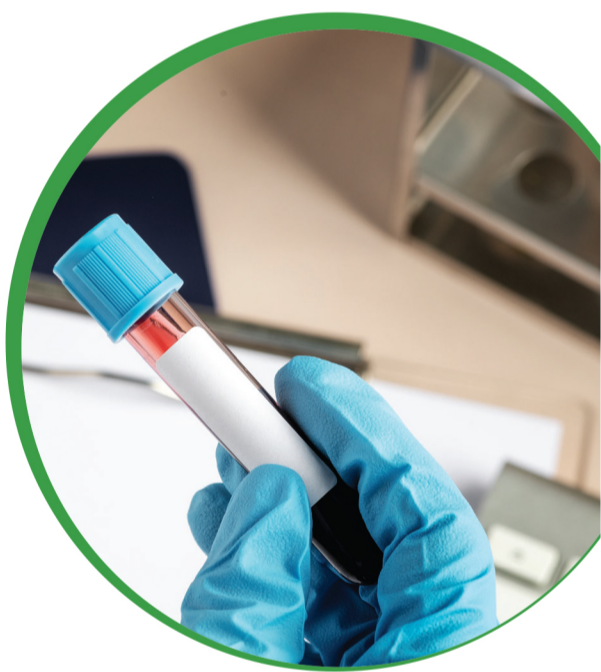
1

**Лечение подагры может проводить только врач**, предварительно проведя необходимые исследования и изучив результаты анализов.

Нужно навсегда запомнить, что в подавляющем большинстве случаев **подагра лечится**, за исключением разве что совсем запущенных историй с многолетним течением без лечения. Однако и в таких случаях квалифицированная медицинская помощь позволяет значительно облегчить состояние больного.

2

Второе, и это самая страшная тайна, которая же и является самым главным ключом к успеху, – назначенные врачом **препараты нужно принимать постоянно**. Известно, что не все пациенты с ревматоидным артритом отвечают на лечение метотрексатом, но у всех пациентов с подагрой снижается мочевая кислота при приеме препаратов для ее нормализации. Однако принимать их надо без перерывов и строго в соответствии с предписанием врача.



3

Когда мы понимаем, что счастье возможно, и нужно только пить лекарства, можно раскрыть третий секрет успеха – нет какой-то фиксированной, универсальной дозы препарата. **Дозу надо увеличивать до тех пор, пока уровень мочевой кислоты не придет в норму**. А в дальнейшем придерживаться дозировки препарата на достигнутом оптимальном уровне, не снижая ее и не делая перерывов. Помните: даже если болезнь себя не проявляет, при прекращении лечения она вернется! Поэтому в любом случае раз в 3-6 месяцев нужно сдавать анализы и показываться врачу.

4

**Нужно разделять лечение подагры на купирование острого приступа и снижение мочевой кислоты**. Это две важных, но разных задачи. И не надо путать: приступ можно остановить обезболивающими, колхицином, гормонами, наконец. Но уровень мочевой кислоты от этого не снизится. И это лекарства для временного использования. Назначенные врачом препараты снизят мочевую кислоту, но приступы от этого сразу не прекратятся, зато их не будет в дальнейшем, при условии постоянного приема. При этом в каждом



5

Важное условие успешного лечения: **нужно быть занудой**. Важно вначале раз в месяц, потом реже сдавать анализы и ходить к врачу. И регулярно принимать назначенные врачом лекарства! Сейчас нет проблем в препаратах, проблема только в приверженности пациентов к выполнению врачебных назначений, а также – в меньшей степени – в профессиональной грамотности врачей и их информированности о наиболее современных подходах к терапии.

6

Наконец, нужно **избавиться от заблуждения о том, что подагру всегда можно вылечить с помощью диеты**. Это справедливо только по отношению к самому началу заболевания. Если приступы повторяются, хотя вы только во сне видите мясо, алкоголь и помидоры, не мучайте себя, начните лечение. На препаратах можно расширить диету. Это не должно восприниматься как полная свобода, но везде должна быть разумная середина.



Конечно, еще очень важно избавиться от избыточного веса. В реальной практике никому не удастся всю жизнь выдерживать очень жесткую диету, поэтому предпочтительнее то, что более реалистично – мягкая диета и таблетки сейчас, чем мечта о чудотворной диете без таблеток когда-нибудь потом.