

Podaqralı pasiyentlər üçün kitabça

Podaqra

Simptomatik hiperurikemiyası olan pasiyentlər üçün məlumat kitabçası

Mündəricat

- 1 Podaqra və hiperurikemiya nədir?**
- 2 Podaqranın səbəbləri və simptomları**
- 3 Podaqranın risk amilləri**
- 4 Podaqra tutması**
- 5 Sidik turşusunun optimal səviyyəsi**
- 6 Podaqranın müalicəsi**
- 7 Həyat tərzi və profilaktika**
- 8 Qidalanma**
- 9 Fiziki hərəkətlər**

Podaqra və hiperurikemiya nədir?

Podaqra iltihabi artritın ən çox rast gəlinən növüdür, oynaqalarda ağrıya və şişkinliyə səbəb ola bilər. Podaqra qanda sidik turşusunun səviyyəsinin davamlı yüksəlməsi səbəbindən baş verir [1].

Sidik turşusu ekzogen purinlərin və endogen purinlərin metabolizminin son məhsuludur. Ekzogen purinlər qida rasionu ilə bağlı əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir və heyvan mənşəli zülallar onların tərkibində əhəmiyyətli rol oynayır. [2]

Həddən artıq miqdarda olan sidik turşusu qan dövranında qalır və oynaqların daxilində və ətrafında iynə şəkilli kristallar şəklində yığılır. Orqanizm kristalları "yad cisim" kimi qəbul edir və onlara hücum edir və oynaqda iltihaba səbəb olur.

Kristallara qarşı bu cür reaksiya ağırlıq podaqra tutmalarına səbəb olur. [3]

Podaqra zamanı bir oynaq (90% hallarda) və ya bir neçə oynaq (10%) zədələne bilər. Bunların birincisi "monoartikulyar podaqra", sonuncusu isə "poliartikulyar podaqra" adlandırılır. [4]

Müalicə olunmadıqda podaqra tutması 3 gündən 2 həftəyədək davam edə bilər. [4] Tutmalar arasındakı intervallar, adətən, ağrısız keçir. Əgər sizdə podaqra varsa, sidik turşusunun səviyyəsi yuxarı olduqca, sizdə podaqra tutmaları baş verməyə davam edəcəkdir. Zaman keçdikcə, daha çox sayda oynaq zədələne və tutmalar daha uzun müddət davam edə bilər. Tutmalar arasındakı intervallar qısala bilər. Bu vəziyyət "xroniki podaqra" və ya "təkrarlanan podaqra" adlandırılır. [5]

Xoşbəxtlikdən, həyat tərzində dəyişikliklər və uzun müddətli müalicə qanınızda sidik turşusunun səviyyəsini effektiv şəkildə azalda və 6 mq/dl (desilitrdə milliqram) və ya 360 mkmol/l (litrdə mikromol) hədəf göstəricisindən aşağı səviyyədə saxlaya bilər. Nəticədə, podaqranın gələcək tutmalarının qarşısı alınır [5].

Podaqra 8 milyon amerikalının əziyyət çəkdiyi, ən çox rast gəlinən iltihabi artropatiyadır. Bu xəstəliyə kişilərdə qadınlara nisbətən daha çox rast gəlinir, çünki qadın cinsiyyət hormonları sidik turşusunun sidiklə ifrazını artırır. Buna baxmayaraq, qadınların bir çoxunda, xüsusən, menopauzadan sonra podaqraya rast gəlinir. [6]

Podaqra çox zaman ailəvi xəstəlik kimi baş verir, bu səbəbdən də, xəstənin podaqralı qohumu ola bilər. Podaqranın bir çox digər risk amilləri də vardır. Bir şəxsdə risk amilləri nə qədər çoxdursa, onda podaqranın inkişaf etmə ehtimalı bir o qədər yüksəkdir.

Podaqranın səbəbləri və simptomları

Podaqranın səbəbləri hansılardır?

Zərərli qidalanma vərdişləri, fiziki hərəkətlərlə məşğul olmamaq, metabolik sindrom (piylənmə, yüksək qan təzyiqi, şəkərli diabet, qanda xolesterinin səviyyəsinin həddən artıq yüksək olması) və genetik meyillik podaqraya səbəb ola bilər. Bədən kütlə indeksinin yüksək olması, bel və bud dairələrinin nisbəti və çəki artımı kişilərdə podaqranın inkişaf etmə riski ilə əlaqəlidir. Piylənmə və insulina qarşı rezistentlik sindromu (şəkərli diabet riskini artırır) da hiperurikemiya ilə əlaqələndirilir. Podaqranın inkişafında genetik amillərin rolu da getdikcə özünü daha çox büruzə verir [7, 8].

Podaqra necə yaranır?

Podaqra qanda sidik turşusunun səviyyəsinin artması (hiperurikemiya) nəticəsində inkişaf edir və uzun illər ərzində progressivləşir [9].

Podaqranın əsas simptomu oynaqalarda intensiv ağrı və iltihabla müşayiət olunan qəfil podaqra tutmasıdır. Podaqra tək oynaqı zədələyə bilər, məsələn, ayaq baş barmağının oynaqı qəflətən həddən artıq ağrılı ola bilər. Gecə və ya səhər erkən podaqra tutmalarının baş vermə riski gündüzə nisbətən 2,4 dəfə yüksəkdir. Podaqra, həmçinin bir neçə oynaqə, məsələn, əlin oynaqlarına təsir edə bilər. Podaqradan əziyyət çəkən bəzi şəxslər qeyd edirlər ki, bu, insanların hiss etdiyi ən ağrılı vəziyyətlərdən biridir [5, 10, 11].

Zaman keçdikcə, oynaq yarığı geri dönməyən dəyişikliklərə uğraya bilər ki, bu da xroniki ağrıya, oynaqların güclü deformasiyası ilə birlikdə əlilliyə gətirib çıxara bilər. Podaqralı oynaq qızarmış, şişmiş, bəzən parıltılı görünür, isti, toxunduqda ağrılı və həssas olur. Hətta ən yüngül döşəkağının oynaqə toxunması nəticəsində dözülməz

ağrı meydana çıxa bilər. Podaqra tutmaları zamanı ayaqqabı geyinmək çətin ola bilər [9, 6].

Podaqra tutması zamanı sizdə aşağıdakı simptomlar ola bilər:

- Yüngül qızdırma;
- İştahanın itməsi;
- Yorğunluq [9].

Digər bir simptom olan tofuslar progressivləşən podaqranın əsas əlamətidir, tofus – zədələnmiş oynaqların yaxınlığında və ya bəzən qulaq məməciyində bərk, ağ rəngli, kiçik yığınlar şəklində meydana çıxan sidik turşusu çöküntüləridir. Tofuslar, adətən, ağrılı olmur. Tək yığıntı tofus adlanır [12, 6].

Əgər sizdə tofuslar varsa, bu, sizdə podaqranın uzun müddətdir ki, mövcud olduğunu bildirir. Əgər belədirsə, siz sidik turşusunun hədəf səviyyəyədək azaldılması və oynaqların uzunmüddətli zədələnməsinin qarşısının alınması üzrə məsləhət verməsi və mümkün müalicə təyin etməsi üçün həkiminizə müraciət edə bilərsiniz.

1. Podaqranın risk amilləri

Podaqranın inkişaf etmə riskini artıran bir neçə amil mövcuddur. Bu amillərdən bəzilərinə, məsələn alkoqollu içkilərin qəbuluna yol verməmək olar. Podaqranın inkişaf etməsi üçün əsas risk amilləri aşağıdakılardır:

- ✓ Sidik turşusunun səviyyəsinin yüksək olması (qanda sidik turşusunun səviyyəsi 6 mq/dl-dən yüksəkdir);
- ✓ Cins (kişilər qadınlara nisbətən daha çox əziyyət çəkirlər);
- ✓ Piylənmə və artıq çəki;
- ✓ Ailə anamnezində podaqranın olması;
- ✓ Dərmanlar (məsələn, diuretiklər);
- ✓ Qida rasionunda "purinlər" adlandırılan maddələrin böyük miqdarı (məsələn, qırmızı ət, molyusk və subməhsullarda aşkar edilir);
- ✓ Alkoqollu içkilərin (xüsusilə pivənin) müntəzəm istifadəsi
- ✓ Metabolik sindrom, şəkərli diabet, hipertoniya
- ✓ Böyrək xəstəliyi [13, 6, 14].

Podaqra tutması

Podaqra tutması nədir?

Podaqranın ilk tutması, adətən, gecə və ya səhər erkən baş verir, buna böyük miqdarda qırmızı ət yemək və ya xeyli miqdarda pivə içmək nəticəsində qanda sidik turşusunun səviyyəsinin qəfil artması səbəb olur. Pasiyentlər bir oynaqda, bir qayda olaraq, ayaq baş barmağı oynağında güclü ağrı ilə oyanırlar. Müalicə olunmadıqda, podaqra tutması bir neçə gün davam edə bilər. İltihab hətta, oynağı əhatə edən toxumalarda qızartı və şişkinlik şəklində xaricdən görünə bilər.

Oynaqda podaqra tutmasının əlamətləri aşağıdakılardır:

- Zədələnmiş oynaq çox ağrılıdır;
- Zədələnmiş oynaq qızarmış, şişkinləşmiş və toxunduqda isti ola bilər;
- Zədələnmiş oynaq toxunduqda son dərəcə həssas ola bilər;
- Qızdırma, baş ağrısı və zəiflik kimi digər simptomlar da meydana çıxır [9].

Podaqra tutması nə qədər davam edə bilər?

Müalicə edilmədikdə, podaqra tutması iltihab azalana və ağrı keçib gedənə qədər 3 gündən 2 həftəyə qədər davam edə bilər. Zədələnmiş oynağın üzərindəki dəri, bir qayda olaraq, qaşınır və qabıqlanır [4].

Podaqra tutması hansı nahiyədə baş verə bilər?

Podaqra zamanı orqanizmin müxtəlif hissələri zədələyə bilər. Erkən mərhələlərdə podaqra aşağıdakı oynaqları zədələyir:

- Ayaq baş barmağı;
- Ayaq;
- Topuq;
- Əl;
- Diz;
- Bilək və dirsəklər [12, 15, 16].

Urat kristalları, həmçinin bədənin digər hissələrində (məsələn, fəqərələr, dəri, yumşaq

toxumalar) də toplana və digər xəstəlik vəziyyətlərini imitasiya edə bilərlər [6].

Sizdə podaqra tutması baş verdikdə nə etməlisiniz?

Əgər özünüzdə podaqra tutmasının və ya podaqranın simptomlarının olduğunu hiss edirsinizsə, həkimlə məsləhətləşin. Həkiminiz ağrını azaltmaq və xəstəliyi nəzarətdə saxlamaq üçün sizə müvafiq dərman preparatlarını təyin edəcəkdir.

Podaqranın iltihablı kəskinləşmələri mümkün qədər tez, imkan dairəsində 24 saat ərzində müalicə edilməlidir. Təsirə məruz qalmış oynaqlara istirahət verilməli, ağrıkəsici və iltihab əleyhinə preparatlarla müalicəyə dərhal başlanmalı və müalicə 1-2 həftə ərzində davam etdirilməlidir. Tam məlumatlı pasiyentlər ilk xəbərdarlıq simptomları zamanı özlərini müalicə etməyə öyrədilməlidir. Klinisistlərin kəskin podaqralı pasiyentlərin müalicəsi üçün qeyri-steroid iltihab əleyhinə preparatlardan və digər müvafiq dərman vasitələrindən istifadə etmələri ciddi tövsiyə edilir və yüksək keyfiyyətli sübutlarla təsdiq edilir. Dərmanın seçimi əks-göstərişlərin olub-olmamasına, pasiyentin əvvəlki müalicə təcrübəsinə, iltihabın meydana çıxmasından müalicənin başlanmasınadək keçən müddətə, zədələnmiş oynaqın (oynaqların) sayına əsaslanmalıdır. 65 yaşdan yuxarı, xüsusilə də, böyrək funksiyalarının nəzərəçarpan pozulması olan pasiyentlərdə və anamnezində mədə-bağırsaq xoraları və qanaxması olan yaşlı pasiyentlərdə qeyri-steroid iltihab əleyhinə preparatların istifadəsinə yol verilməməlidir [5, 17].

Sidik turşusunun optimal səviyyəsi

Əgər sizdə podaqra vardırsa, podaqra tutmalarının baş vermə ehtimalını azaltmaq üçün qanınızda sidik turşusunun səviyyəsini tövsiyə edilən 6 mq/dl hədəf səviyyəsindən (ağır dərəcəli podaqrası (tofuslar, xroniki artropatiya, tez-tez baş verən tutmalar) olan pasiyentlərdə 5 mq/dl) aşağı səviyyədə saxlamalısınız. Həkiminiz qanda sidik turşusunun səviyyəsini aşağı salmaq və onu hədəf səviyyədən aşağı göstəricidə saxlamaq üçün sizə həyat tərzində dəyişiklikləri tövsiyə edə və dərmanlar təyin edə bilər [5, 9].

Podaqralı şəxsdə sidik turşusunun səviyyəsinin 6 mq/dl-dən (ağır dərəcəli podaqrası olan pasiyentlərdə 5 mq/dl) və ya 360 mkmol/l-dən aşağı səviyyədə saxlanması tövsiyə edilir [5, 9].

Podagraanın müalicəsi

Yaxşı xəbər budur ki, podaqra müalicə edilən xəstəlikdir və uzun müddətli perspektivdə podaqra tutmaları dayandırıla bilər. Sidik turşusunun səviyyəsi uzun müddət hədəf göstəricidən aşağı səviyyədə saxlandıqda, podaqra tutmaları dayandırıla və oynağın zədələnməsinin qarşısı alınabilir [17].

Əsas dərman müalicəsi iki kateqoriyaya bölünür:

- Ağrı və şişkinliyi azaltmaq üçün dərmanlar;
- Gələcək tutmaların qarşısını almaq üçün dərmanlar [5].

Podaqra tutmalarının baş verməsinin qarşısını almaq üçün dərmanlar mövcuddur. Onlar "qan zərdabında sidik turşusunun səviyyəsini azaldan dərmanlar" (SAM) adlandırılır, analizlər qanınızda sidik turşusunun hədəf səviyyedən yüksək olduğunu göstərdiyi və simptomlar meydana çıxdığı halda, həkiminiz bu dərmanları sizə təyin edə bilər. Sidik turşusunun səviyyəsini azaldan dərmanlar uzun müddət qəbul edilir, podaqra tutmalarının və oynağın gələcək zədələnməsinin qarşısını almağa kömək edir [5].

Podaqra tutmalarının olub-olmamasından asılı olmayaraq, dərmanlar hər gün qəbul edilməlidir.

Sidik turşusunun səviyyəsini azaldan dərmanlar sidik turşusunun yaranmasını azaltmaq və ya sidiklə bədəndən xaric edilən sidik turşusunun miqdarını artırmaq yolu ilə təsir edirlər. Buna görə də, müalicəni davam etdirmək çox vacibdir. Sidik turşusu hədəf göstəricidən aşağı səviyyədə saxlandıqda, oynaqların daxilində və ətrafında olan sidik turşusu kristalları həll olub gedə bilər. Həll olan kristallar tam həll olmazdan əvvəl sərbəst hərəkət edə bildiklərindən, müalicəyə başladıqdan sonra sizdə bir neçə podaqra tutması baş verə bilər. Bu cür tutmalar baş versə də, siz sidik turşusunun səviyyəsini azaldan dərmanlarınızı qəbul etməyə davam etməlisiniz, belə ki, uzun müddətli perspektivdə fayda əldə edəcəksiniz: siz tofusların ölçüsünü və sayını azalda və yanaşı xəstəliklərin (böyrək çatışmazlığı, hipertoniya, ürəyin işemik xəstəliyi, ürək çatışmazlığı) inkişaf etmə riskini azalda bilərsiniz. Sidik turşusunun səviyyəsini azaldan preparatlarla müalicənin ilk altı ayı ərzində kəskin tutmaların

qarşısının alınması kolxisinin (gündə 0,5 - 1 mq) və / və ya qeyri-steroid iltihab əleyhinə preparatların (QSiƏP-lər) köməyi ilə əldə edilə bilər [5].

Sidik turşusunun səviyyəsini azaldan preparatlarla müalicə podaqra tutmasından bir və ya iki həftə sonra başlanılmamalıdır. Bu, iltihabın tam aradan qalxmasını təmin etmək məqsədi daşıyır. Əgər sizdə sidik turşusunun səviyyəsi hədəf səviyyədən aşağı qalmaqda davam edirsə, çox ehtimal ki, sizdə heç bir podaqra tutması olmayacaq [5].

Bundan əlavə, hər bir podaqralı şəxs mütəmadi olaraq podaqra ilə əlaqəli yanaşı xəstəliklər və ürək-damar xəstəliklərinin risk amilləri, o cümlədən böyrək çatışmazlığı, ürəyin işemik xəstəliyi, ürək çatışmazlığı, insult, periferik arteriyaların xəstəliyi, piylənmə, hiperlipidemiya, hipertoniya, şəkərli diabet və siqaret çəkmə baxımından müayinə olunmalıdır və bu müayinə podaqranın müalicəsinin ayrılmaz tərkib hissəsini təşkil etməlidir [5].

Həyat tərzi və profilaktika

Nə üçün həyat tərzinizi dəyişdirməlisiniz?

Purinlərlə zəngin olmayan qidalarla sağlam qidalanma, müntəzəm fiziki fəallıq və çəkinin azaldılması hiperurikemiyanın və podaqranın qarşısını almağa kömək edə bilər. Hər bir podaqralı pasiyent qanda sidik turşusunun səviyyəsinin 6 mq/dl-dən (360 mkmol/l) aşağı salınması üçün həyat tərzi ilə bağlı məsləhətlər almaq üçün müraciət etməlidir.

Sağlamlığı necə dəstəkləmək olar?

Qarşıya qoyulmuş hədəflərlə planın tərtib edilməsi həyat tərzinizdə ümumi sağlamlığınızı dəstəkləməyə və podaqranın qarşısını almağa kömək edən zəruri dəyişiklikləri etməyi asanlaşdırır bilər. Həyat tərzinizdə etməli olduğunuz dəyişikliklər barədə bir neçə faydalı məsləhət:

- Müntəzəm fiziki hərəkətlər metabolizmi stimullaşdırır və çəkini azaltmağa kömək edir.
- Gündə 20 dəqiqə gəzməyə və həftədə 2 dəfə tərləməyinizə səbəb olan fiziki hərəkətlər etməyə çalışın.
- Fiziki hərəkətlərlə məşğul olduğunuz zaman kifayət qədər maye qəbul etdiyinizə əmin olun [19, 20].
- Sağlam çəkiyə/bədən kütlə indeksinə nail olmağa və onu qoruyub saxlamağa çalışın. Qırmızı ət və dəniz məhsullarının istifadəsi podaqranın yaranmasının daha yüksək riski ilə əlaqələndirilir, halbuki süd məhsullarında bu risk daha aşağıdır. Purinlə zəngin olan tərəvəzlərin orta dərəcədə istifadəsi podaqranın yaranmasının yüksək riski ilə əlaqələndirilmir. Alkoqol (xüsusilə pivə və spirtli içkilər) böyrəklərin sidik turşusunu orqanizmdən çıxarma qabiliyyətinə təsir göstərdiyindən, onların qəbulundan çəkinmək lazımdır [5, 9].

Podaqranın qarşısının alınması üçün bu tövsiyələr hiperurikemiyalı və ya podaqralı pasiyentlər üçün nəzərdə tutulmuşdur, lakin həm də ürəyin işemik xəstəliyinin (arteriyaların daralması) və şəkərli diabetin qarşısının alınması üçün də aktualdır [5].

Qidalanma

Qida rasionunuzda hansı dəyişiklikləri etməlisiniz?

Qəbul etdiyiniz qidanın tərkibində purinlərin miqdarına diqqət yetirməlisiniz.

Tərkibində purin olan qidaların, məsələn qırmızı ətir, balıq ətirinin və dəniz məhsullarının istehlakını əhəmiyyətli dərəcədə azaltmaq çox vacibdir. Bundan əlavə, sərt pəhrizlər saxlamaqdan və ac qalmaqdan çəkinmək lazımdır, çünki bu zaman sidik turşusunun səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə arta bilər. Podaqra zamanı özünüz üçün qida rasionunun planını hazırlayın. Aşağıda imtina etməli olduğunuz və əvəzində yeməli olduğunuz qidaların siyahısı verilmişdir. Pəhriz planınızla əlaqədar həkiminizlə məsləhətləşin [6].

Sizə nələri yemək və içmək olar?

Podaqra zamanı pəhriz dərman deyildir, lakin sidik turşusunun yaranmasını və ağırlı podaqra tutmalarının residivləşmə riskini azalda, eləcə də oynaqların zədələnməsinin progressivləşməsinin qarşısını ala bilər [6].

Hansı növ qidaların qəbuluna icazə verilir?

Tərkibində purinlərin miqdarı az olan qidalar

- Tam taxıl məhsulları
- Omega-3 yağ turşuları ilə zəngin olan yağlar, məsələn, raps yağı və ya kətan toxumu yağı
- Qoz-fındıq və paxlalı bitkilər də, həmçinin podaqranın inkişaf etmə riskini artırmadan, sağlamlıq üçün əhəmiyyətli dərəcədə faydalı ola bilər.
- Süd məhsullarının qəbulu artırıldıqda podaqranın azalması müşahidə olunmuşdur.
- Yağlılıq dərəcəsi aşağı olan süd məhsulları, o cümlədən yağsız və ya az yağlı süd, şərbət, az yağlı yoğurt, kəsmik və ya rikotta pendiri [6].
- Tərkibində yağın miqdarı yüksək olan süd məhsulları, o cümlədən üzlü süd, krem, yağ, xama, dondurma, krem-pendir və digər pendir növləri [6].
- Anamnezində sidik daşı xəstəliyi olan podaqralı pasiyentlər gündə 2 litrdən çox maye qəbul etməli və orqanizmin susuzlaşmasına imkan verməməlidirlər [21, 22].

Hansı növ qidalardan imtina etmək lazımdır?

Purinlərlə zəngin olan qidalar

- Qırmızı ətin qəbulu podaqranın yaranma riskinin artması ilə əlaqələndirilir (qırmızı ət, o cümlədən mal əti, donuz əti və qoyun əti; emal edilmiş ət məhsulları, o cümlədən sosis, hissə verilmiş və bişmiş kolbasa; bekon; hamburger; quş əti, o cümlədən toyuq əti və hind quşu əti; toyuq qaraciyəri və mal qaraciyəri).
- Dəniz məhsulları (məsələn, tuna balığı, tünd rəngli əti olan balıqlar, krevet, omar və daraqlı molyusklar)
- Purinlə zəngin olan tərəvəzlər (noxud, lobyə, mərcimək, ispanaq, göbələk, yulaf və gül kələm). Purinlə zəngin olan tərəvəzlərin istifadə səviyyəsi podaqranın yaranmasının riski ilə əlaqələndirilmir.
- Alkoqollu içkilər, məsələn, pivə (o cümlədən alkoqolsuz pivə), spirtli içkilər və alkoqolsuz şirin içkilər [5, 9, 6, 22].

Fruktoza nə səbəbdən podaqra ilə bağlıdır?

Fruktoza (meyvə şəkəri) sidik turşusunun metabolizminə bilavasitə təsir göstərən yeganə karbohidrattır. Fruktoza həm də insulinə qarşı rezistentlik sindromunun yaranma riskində də müəyyən rol oynayır, bu sindrom şəkərli diabet və piylənmə riskini artırır, bu xəstəliklərin hər ikisi podaqra ilə əlaqələndirilir. Fruktozanın istifadəsi, xüsusilə hiperurikemiyası və anamnezində podaqrası olan pasiyentlərdə sidik turşusunun səviyyəsini artırır. Pasiyentlər podaqra zamanı pəhriz çərçivəsində tərkibində fruktoza olan qidaların istifadəsinin azaldılması məsələsini nəzərdən keçirməlidirlər. Məsələn, alkoqolsuz içkilərin qəbulunun azaldılması yaxşı bir ilk addımdır [6, 2, 23].

Nə üçün alkoqollu içkilərdən, xüsusilə pivədən imtina etməlisiniz?

Etanol (alkoqol) sidik turşusunun səviyyəsinə təsir edir və bu səbəbdən də podaqranın yaranmasına gətirib çıxara bilər. Araşdırmalar göstərir ki, bu risk spirtli içkinin növündən asılı olaraq dəyişir; pivə spirtli içkilərdən daha çox risk yaradır, lakin şərəbin orta dərəcədə istifadəsi, görünür, podaqra riskini artırmır.

Pivənin tərkibindəki purinlər, məsələn, yüksək sorulma qabiliyyətinə malik olan quanozin qanda sidik turşusunun səviyyəsinə təsir edə və bununla da spirtli içkilərlə

və şərəblə müqayisədə podaqranın yaranması üçün daha böyük risk yarada bilər. Podaqra zamanı pəhriz çərçivəsində bir qədəh şərəb sağlamlığınız üçün faydalı ola bilər və podaqranın yaranma riskini artırmır [24].

Fiziki hərəkətlər

Fiziki hərəkətlər nə səbəbdən kömək edir?

Ümumi sağlamlıq üçün faydalı olması ilə yanaşı, fiziki hərəkətlər sidik turşusunun konsentrasiyasını aşağı salır, metabolizmi stimullaşdırır və çəki atmağa kömək edir. [20]

Podaqra və fiziki hərəkətlər üzrə aparılmış tədqiqatda göstərilmişdir ki, gündə orta hesabla 8 km qaçan kişilərdə bundan daha az qaçanlara nisbətən podaqranın inkişaf etmə riski 50% aşağıdır [5].

References

- [1] Kuo CF, et al. Nat Rev Rheumatol. 2015;11:649–662.
- [2] Maiuolo J, et al. Int J Cardiol, 2016,213, 8-14.
- [3] Busso N, So A. Arthritis Research & Therapy 2010, 12:206.
- [4] Engel B, et al. Dtsch Arztebl Int. 2017 Mar 31;114(13):215-222.
- [5] Richette P, et al. Ann Rheum Dis 2016;0:1–14.
- [6] Hainer BL, et al. Am Fam Physician. 2014 Dec 15;90(12):831-6.
- [7] Reginato AM, et al. Nat Rev Rheumatol. 2012;8(10):610-621.
- [8] Pillinger MH, et al. Bull NYU Hosp Jt Dis. 2010;68(3):199-203.
- [9] Ragab G, et al. J Adv Res. 2017 Sep;8(5):495-511.
- [10] Choi et. al. Ann Intern Med. 2005; 143:499–516..
- [11] Choi HK, et. al. Arthritis Rheumatol. 2015 Feb;67(2):555-62.
- [12] Chhana A, Dalbeth N. Curr Rheumatol Rep 2015;17(3):19.
- [13] Richette P, et al. Nat Rev Rheumatol 2014 Nov;10(11):654-61.
- [14] Roddy E, Doherty M. Arthritis Res Ther. 2010;12(6):223.
- [15] Grahame R, Scott JT. Ann Rheum Dis 1970 Sep; 29 (5): 461-8..
- [16] Teng et.al. Drugs 2006; 66 (12): 1547-1563.
- [17] Johannsdottir GA, et al. Laeknabladid. 2018 Apr;104(4):177-186.
- [18] Perez-Ruiz F. Rheumatology (Oxford). 2009 May;48 Suppl 2:ii9-ii14.
- [19] Murtagh EM et al. Curr Opin Cardiol. 2010 Sep; 25(5): 490–496.

- [20] Williams PT. et al. Am J Clin Nutr 2008;87:1480–7.
[21] Hui M et al, Rheumatology (Oxford). 2017 Jul 1;56(7).
[22] Choi HK,et al. N Engl J Med. 2004 Mar 11;350(11):1093-103.
[23] Gibson T, et al. Ann Rheum Dis. 1983;42: 123-7.
[24] Choi HK, et. al. Lancet. 2004;363:1277-81.

Adenuric DV № 20-00717

Date of registration: 23.07.2020

Registration is expired: 23.07.2025

PIL date of last approval: 05.May 2020

Material created January 2021

Material valid is January 2023

It is released based on prescription

Material intended for consumer

Code of material: AZ-ADE-02-2021-V01-gout patient brochure

Adenuric 80 mg SmPC 05.2018

Adenuric 120 mg SmPC 05.2018

www.berlin-chemie.az

Qeydiyyat vəsiqəsi: DV №-20-00717

Qeydiyyat tarixi: 23.07.2020

Qeydiyyatın bitmə tarixi: 23.07.2025

Dərman vasitəsinin istifadəsi üzrə təlimatın son təsdiq olma tarixi: 05.May.2020

Material hazırlanıb: Yanvar 2021

Material yararlıdır: Yanvar 2023

Resept əsasında buraxılır.

Material geniş əhali üçün nəzərdə tutulub

Materialın kodu: AZ-ADE-02-2021-V01-gout patient brochure

Adenuric 80 mg SmPC May 2018.

Adenuric 120 mg SmPC May 2018.

www.berlin-chemie.az