

НЕСЕП ҚЫШҚЫЛЫ ДЕНСАУЛЫҚҚА ҚАУІПТІ ФАКТОР РЕТІНДЕ

Несеп қышқылы (НҚ) азотты қосылыстардың (пуриндер) химиялық ыдырауы нәтижесінде қанда түзіліп, кейін несеппен бүйрек арқылы шығады.

Қандағы НҚ қалыпты мөлшері (ARCHITECT с 8000 б/х анализаторы үшін)



**0,21–0,42
ММОЛЬ/Л**



**0,15–0,35
ММОЛЬ/Л**

Қандағы НҚ мөлшері ұлғайғанда осы заттың тұздары (ураттар) буындар мен тіндерде жиналады, бұл **подаграның** дамуын және бүйрек тастарының пайда болуы қаупін арттырады.

Подагра – бір немесе бірнеше буында НҚ кристалдарының жиналуынан болатын артрит түрі. Ауру көбінесе 40 жастан асқан ер адамдарда, ал әйелдерде, әдетте, менопауза кезінде дамиды.

СИМПТОМДАРЫ

Әдетте бас саусақтың буыны зақымданады, тізе буыны, тобық және білек буындары да ауыруы мүмкін. Зақымданған буын қызарып, ауырады және ұстағанда ыстық болады.

ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫ

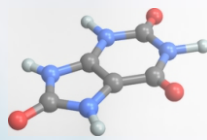
- ✓ дұрыс тамақтанбау (пуриндерге бай тағамдарды – ет, ет субөнімдері, ақсерке (лосось), сардина, майшабақ, спаржа, саңырауқұлақ, бұршақ дақылдарын көп мөлшерде тұтыну).
- ✓ аз қозғалатын өмір салты
- ✓ артық салмақ
- ✓ жоғары холестерин
- ✓ алкогольді артық тұтыну
- ✓ кейбір препараттарды жиі қолдану (диуретик, ниацин, аспирин, циклоспорин, кейбір обырға және туберкулёзге қарсы препараттар).
- ✓ артериялық гипертензия
- ✓ қантты диабет
- ✓ буын жарақаттары
- ✓ тұқым қуалайтын бейімділік

ПОДАГРАНЫҢ ПРОФИЛАКТИКАСЫ

Профилактиканың ең маңызды құралы - ақуыз, жануар майы және тұз шектелген толық калориялы ДИЕТА.

1. Суды көбірек ішу (күніне кемінде 1,5 - 2 л, ұйықтар алдында 1 стакан су).
2. **Рационнан алып тастау:** майлы, қуырылған ет, әсіресе жас жануардың еті (балапан, бұзау еті), майлы балық, қою сорпалар, субөнімдер (бауыр, бүйрек, тіл, ми, өкпе) шошқа майы, консервілер, бұршақ дақылдары, алкоголь, қою шай және кофе.
3. **Шектеу қажет:** саңырауқұлақ, қызанақ, салат, қымыздық, шпинат, рауғаш, түсті қырыққабат, тарна, шалғам, таңқурай, інжір, шоколад, шай, кофе, какао.
4. **Рұқсат етіледі:** қайнатып пісірілген ет, тауық немесе балық 100 -150 г/т. аптасына 2-3 реттен артық емес, жұмыртқа (күніне 1-2 дана, аптасына 2-3 рет), майсыз сүт өнімдері, жеміс-жидек, көкөністер (жоғарыда жазылғаннан және консервіленгендерден басқа), жарма, сілтілі минералды су, шырындар.
5. Аптасына 1-2 күн **жеңіл тамақтану:** сүзбе, айран немесе жеміс қана тұтыну.

Есіңізде болсын! Төмен пуринді диета ұстау қандағы несеп қышқылының деңгейін едәуір төмендетуге көмектеседі. Дәрілік терапияны емдеуші дәрігер ғана тағайындайды.



МОЧЕВАЯ КИСЛОТА КАК ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мочевая кислота (МК) образуется в крови в результате химического распада азотистых соединений (пуринов), которая далее через почки выводится с мочой.

НОРМЫ содержания МК в крови (для б/х анализатора ARCHITECT с 8000)



0,21–0,42
ммоль/л



0,15–0,35
ммоль/л

При повышении МК в крови, соли этого вещества (ураты) откладываются в суставах и тканях, что повышает риск развития **подагры**, а так же образования камней в почках.

Подагра – разновидность артрита, которая характеризуется отложением кристаллов МК в одном или в нескольких суставах. Болезнь чаще развивается у мужчин в возрасте старше 40 лет, у женщин, как правило, в менопаузе.

СИМПТОМЫ

Обычно поражается сустав большого пальца стопы, но также боль может возникать в коленном суставе, в суставах лодыжек, запястья. Пораженный сустав становится красным, болезненным и горячим на ощупь.

ФАКТОРЫ РИСКА

- ✓ нарушения в питании (употребление в большом количестве продуктов, богатых пуринами – мясо, мясные субпродукты, лосось, сардины, сельдь, спаржа, грибы, бобовые).
- ✓ малоподвижный образ жизни
- ✓ избыточный вес
- ✓ высокий уровень холестерина
- ✓ злоупотребление алкоголем
- ✓ частый прием некоторых лекарственных препаратов (диуретики, ниацин, аспирин, циклоспорин, некоторые препараты для лечения рака и туберкулеза).
- ✓ артериальная гипертензия
- ✓ сахарный диабет
- ✓ травмы суставов
- ✓ наследственная предрасположенность

ПРОФИЛАКТИКА ПОДАГРЫ

Самым важным средством профилактики является **ДИЕТА**, полноценная по калорийности с ограничением белка, животных жиров и соли.

1. Употреблять больше воды (не менее 1.5 - 2 л/сутки, перед сном 1 стакан воды).
2. **Исключить:** жирное, жареное мясо, особенно молодых животных (цыплята, телятина), жирную рыбу, крепкие бульоны, субпродукты (печень, почки, язык, мозги, легкие), сало, консервы, бобовые, алкоголь, крепкий чай и кофе.
3. **Ограничить:** грибы, томаты, салат, щавель, шпинат, ревень, цветную капусту, брюкву, редис, малину, инжир, шоколад, чай, кофе, какао.
4. **Разрешается:** отварное мясо, курицу или рыбу 100-150 г/д. не более 2-3 р. в неделю, яйца (1-2 шт. 2-3 р. в неделю), нежирные молочные продукты, фрукты, ягоды и овощи, (кроме выше перечисленных и консервированных), крупы, щелочные минеральные воды, соки.
5. **Разгрузочные дни** 1-2 раза в неделю: (творожные, кефирные, фруктовые).

Помните! Соблюдение низкопуриновой диеты, поможет значительно снизить уровень мочевой кислоты в крови. Медикаментозную терапию назначает только лечащий врач.