

Nefarmakologická léčba dny

Dávid Líška

Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

Dna je metabolicky podmienená kĺbová choroba charakterizovaná recidivujúcimi epizodickými artritídami. Celková incidencia a prevalencia ochorenia stúpa. Posledné epidemiologické prieskumy naznačujú, že výskyt hyperurikémie a dny v mnohých krajinách vzrástol najmä v posledných desaťročiach. Možné vysvetlenie predstavuje zníženie pohybovej aktivity a zmena stravovacích návykov. Životný štýl pacientov predstavuje jeden z kľúčových faktorov prispievajúcich k rozvoju hyperurikémie. Pre pacientov predstavuje dôležitú časť terapie nefarmakologická liečba prostredníctvom zmien faktorov životného štýlu, ako sú diétne opatrenia, kontrola hmotnosti a primeraná hydratácia a dostatok pohybu. Zmeny životného štýlu môžu u pacientov priniesť priaznivé zmeny zdravotného stavu. Vzťahy medzi hladinou kyseliny močovej v sére, hyperurikémiou, obezitou a metabolickým syndrómom sú dobre preskúmané. Vyššia koncentrácia kyseliny močovej v sére pozitívne koreluje s indexom telesnej hmotnosti (BMI) a metabolickým syndrómom. Optimalizácia BMI môže viesť k zlepšeniu hyperurikémie pacientov. Ďalšie dôležité zmeny zahŕňajú zastavenie konzumácie alkoholu, obmedzenie príjmu sladených nápojov, zvýšenie príjmu mliečnych výrobkov, nekonzumáciu vnútorností, morských rýb, údenín. Dôležitú časť liečby predstavuje aj správna hydratácia.

Kľúčové slová: dna, nefarmakologické postupy, výživa, cvičenie.

Non-pharmacological treatment of gout

Gout is a metabolically-related joint disease, characterized by recurrent episodic arthritis. The recent epidemiological study suggests that the incidence of hyperuricemia and gout in many countries has risen especially in recent decades. A possible explanation may be a decreased physical activity level and changes in eating habits. The patient's lifestyle is one of the key factors contributing to the development of hyperuricemia. For patients, an important part of therapy is non-pharmacological treatment through changes in lifestyle factors such as dietary measures, weight control, and adequate hydration and exercise. Lifestyle changes can lead to beneficial health changes in patients. The relationships between serum uric acid levels, hyperuricemia, obesity, and metabolic syndrome are well established. Higher serum uric acid concentration positively correlates with body mass index (BMI) and metabolic syndrome. The reduction of BMI may lead to improved hyperuricemia in patients. Other important changes include stopping alcohol consumption, reducing the intake of sweetened beverages, increasing the intake of dairy products, no eating organ meats, sea fish, sausages. Proper hydration is also an important part of the treatment.

Key words: gout, non-pharmacological treatment, nutrition, exercise.

Kľúčové body

- Zvýšiť pohybovú aktivitu u pacientov
- Prestať konzumovať alkohol
- Znížiť príjem fruktózy
- Obmedziť príjem sladených nápojov
- Zvýšiť príjem mliečnych výrobkov
- Nekonzumovať vnútornosti
- Nekonzumovať morské ryby

- Nekonzumovať údeniny
- Striedma konzumácia mäsa
- Dostatočná hydratácia

Dna je metabolicky podmienená kĺbová choroba charakterizovaná recidivujúcimi epizodickými artritídami. Dna sa vyznačuje kryštalizáciou kyseliny močovej v kĺboch alebo okolí kĺbov (1). Je to prevládajúci dôsledok zápalovej artritídy, ktorá zvyčajne spôsobuje dyskomfort s intenzív-