



Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

НАГА Ў ПАСТЦЫ

Як змагацца з падаграй?

У мінулых стагоддзях падагру называлі хваробай арыстакратаў, бо сваіх ахвяр яна выбірала сярод людзей з высокім матэрыяльным дастаткам, якія любілі задавальненні, каларыйную ежу і спіртное. Цяпер падагру адносяць да хвароб-«памылак метабалізму». Адна з прычын яе ўзнікнення — парушэнне абмену рэчываў, пры якім солі мачавой кіслаты не выводзяцца з арганізма, а адкладваюцца ў розных органах і тканках, пераважна ў суставах і нырках, і траўмуюць іх, прыносячы хвораму нясцерпны боль. Як суіснаваць з гэтай хваробай і ці можна яе вылечыць, мы распыталі ўрача-рэўматолага 3-й цэнтральнай раённай паліклінікі Мінска Іну БАШТАВУЮ.

— **Падагру называлі хваробай арыстакратыі і звязвалі з празмерным харчаваннем і ўжываннем спіртнога. Наколькі гэта актуальна сёння?**

— Адрозніе скажу, што падагра сустракаецца прыкладна ў 1—3% дарослага насельніцтва. І мужчыны пакутуюць ад гэтага захворвання часцей. Суадносіны мужчын і жанчын з такім дыягназам складаюць 7:1. Прычым, як правіла, гэта дастаткова маладзья мужчыны — 40-50 гадоў. Жанчыны хварэюць пазней — пасля 60. Прычым захворванне маладзее, і мы сапраўды назіраем, што яно звязана з хібамаі ў дыеце. Мы бачым нямаля маладых людзей з метабалічнымі парушэннямі, якія маюць лішнюю вагу, любяць смачна паесці і ўжываюць алкаголь. Гэта асноўная катэгорыя пацыентаў.

— **Як сябе праяўляе хвароба? Якія яе першыя прыкметы?**

— У клінічнай карціне захворвання вылучаюць чатыры стадыі. Першая — бессімптомная гіперурыкемія. Яна часта выяўляецца выпадкова — падчас прафгаляду ўрач бачыць павышаны ўзровень мачавой кіслаты ў крыві. Гэта стадыя можа доўжыцца дастаткова працягла час, і захворванне ніяк сябе не праяўляе. Другая стадыя — гэта востры падагрычны артрыт, які правакуюць няправільнасць у дыеце, а таксама траўмы, хірургічныя маніпуляцыі, працяглае ўжыванне некаторых лекавых прэпаратаў (эўфілін, кафеін, дзімедарол, аспірын, мацагонныя сродкі і глюкокартыкастэроіды). Прыступ узнікае раптоўна, звычайна ноччу ці раніцай. Гэта заўсёды інтэнсіўны, дастаткова востры боль, часам яго апісваюць як «прасціны», бо нават пры датыканні прасціны здаецца, што прыціснула бетонная

пліта. Як правіла, дэбют пачынаецца з монаартрыту — болі ў адным суставе. Ён чырванее, аж да сінюшнага адцення, прыпухае, парушаецца яго функцыя. Часцей за ўсё гэта плюсне-фалангавы суставаў першага пальца на ступні — аснова вялікага пальца. Такі класічны варыянт развіцця падагры.

— **Чаму боль з'яўляецца ўначы?**

— У гэты час у нашым арганізме ў крыві павышаецца ўзровень мачавой кіслаты. Звычайна пацыент увечары лажыўся спаць і ўсё было добра, а раніцай не можа ўстаць на ногі.

— **«Калі пацыент з павышаным узроўнем мачавой кіслаты і адсутнасцю спадарожнай сардэчна-сасудзістай паталогіі прытрымліваецца дыеты, вядзе актыўны спосаб жыцця, то далейшага развіцця захворвання можна пазбегнуць».**

— **З чым звязаны такі востры боль?**

— У суставе актыўны кровазварот і туды пранікае мачавая кіслата, адкладваецца, што і выклікае прыступ.

— **Падагра часта спалучаецца з атлусценнем і гіпертаніяй...**

— Існуе тры варыянты падагры. Метабалічны звязаны з парушэннем абмену рэчываў і высокай канцэнтрацыяй мачавой кіслаты ў крыві. Як правіла, бывае ў пацыентаў з лішняй вагой і спадарожнымі паталогіямі, у прыватнасці, сардэчна-сасудзістымі. Таксама сустракаецца ныркавы варыянт падагры, калі мае месца зніжэнне экскрэцыі (выдзялення. — «Зв.») мачавой кіслаты.



Такі варыянт заўсёды вядзе да ныркавай недастатковасці. Ураты мачавой кіслаты адкладваюцца, і развіваецца ўратная нефрапатія. Каля паловы ўсіх выпадкаў падагры — ныркавы варыянт. І апошні тып — змешаны, калі назіраецца павышэнне сінтэзу мачавой кіслаты ў спалучэнні са зніжэннем экскрэцыі, папросту кажучы, шмат выпрацоўваецца і мала выводзіцца.

— **Які з варыянтаў больш небяспечны?**

— Метабалічны варыянт мае больш спрыяльны прагноз. Дыета, мадыфікацыя спосабу жыцця, прыём прэпаратаў ад артэрыяльнай гіпертэнзіі, кантроль узроўню мачавой кіслаты дазваляюць стрымліваць хваробу. Калі пацыент настроены і матываваны змагацца, хвароба не будзе сябе праяўляць болевымі прыступамі. Ныркавы варыянт — дрэнна кіраваны, здараецца, што пацыенты выходзяць на гемадыяліз (пазаныркавае ачышчэнне крыві з-за вострай і хранічнай ныркавай недастатковасці).

— **Ці праўда, што падагру можна вызначыць па вушах пацыента?**

— Не заўсёды. Ёсць тофусная форма падагры, калі ўраты адкладваюцца пад скурай і над сусветамі. Тады яны ёсць і на вушных ракавінах, над суставамі на кісцях рук, могуць пальпіравацца над локцевымі суставамі. А бывае і бестофусная форма — ураты могуць адкладвацца ва ўнутраных органах, напрыклад, у нырках.

— **Ці можна цалкам пазбавіцца ад гэтага захворвання?**

— Калі гэта метабалічны варыянт, то на пачатковай стадыі можна. Гэта як бывае і пры цукровым дыябеце, калі ставяць так званы пераддьябет. Пацыенту прапануюць дыету і актыўны спосаб жыцця, і калі ён выконвае рэкамендацыі, то захворванне можа і не наступіць. Калі пацыент з павышаным узроўнем мачавой кіслаты і адсутнасцю спадарожнай сардэчна-сасудзістай паталогіі прытрымліваецца дыеты, вядзе актыўны спосаб жыцця, то далейшага развіцця захворвання можна пазбегнуць. У нас ёсць пацыенты, якія захоўваюць дыету і прытрымліваюцца рэкамендацый рэўматолага, і цягам жыцця прыступаў у іх больш не здараецца. Мы нават такіх людзей знімаем з дыспансернага назірання па прычыне стойкай працяглай рэмісіі.

— **Ад першага прыступу болі да наступнага можа прайсці нават некалькі гадоў?**

— Тут усё вельмі індывідуальна — і пяць, і дзесяць гадоў можа прайсці. Але да ўрача лепш звяртацца адразу пасля першага прыступу і пастарацца ўзяць хваробу пад кантроль.

— **Як тады мірна суіснаваць з падаграй? Якой павінна быць дыета?**

— У лячэнні сапраўды асобнае месца займае дыета, бо харчаванне дастаткова эфектыўна зніжае ўзровень мачавой кіслаты. Ёсць шэраг прадуктаў, якія маюць

пырунаваю аснову. Іх варта выключыць ці абмежаваць. Гэта мяса і субпрадукты — печань, ныркі, язык, таксама каўбасы і вяндліна, ікра, чырвонае віно, піва і моцныя алкагольныя напоі, шакалад, інжыр, грыбы, салёная і марынаваная гародніна, какава, моцны чай, наварыстыя мясныя і рыбныя булёны. Адварныя мяса і рыбу можна ўжываць раз на тыдзень у перыяд, калі няма прыступаў болі.

— **Ці ўплывае фізічная актыўнасць на цяжэнне хваробы?**

— Не. А вось пераахладжэнне, стрэсавыя фактары, хірургічныя ўмяшанні могуць справакаваць прыступы.

— **Што адбываецца з падагрыкам, калі не прытрымліваецца дыеты і не лячыцца?**

— Прыступы будуць частымі. Гэта доўгая вялацякуючая падагра з рэцыдывамі. Пастаянна будзе балель сустаяў.

— **Якімі прэпаратамі лечыцца гэта хвароба?**

— Ужо на першай, бессімптомнай стадыі, калі ў пацыентаў вызначаецца высокі ўзровень мачавой кіслаты, прызначаюцца прэпараты для яе зніжэння. Гэта алапурынол, яго доза падбіраецца індывідуальна ў залежнасці ад узроўню мачавой кіслаты. У норме для пацыентаў, якія не маюць сардэчна-сасудзістых захворванняў, гэта 360 мкмоль/л, а для пацыентаў са спадарожнай паталогіяй — не больш за 300 мкмоль/л. Калі мы дасягаем з дапамогай прэпаратаў мэтавых лічбаў мачавой кіслаты і пацыент прытрымліваецца дыеты, нейкі час прэпарат можна не прымаць. Нярэдка ўдаецца з дапамогай дыеты кантраляваць яе ўзровень, тады прэпарат прымаць пастаянна не абавязкова. Калі такога выніку дасягнуць не ўдаецца, то падбіраецца дазіроўка на пастаянны прыём.

— **Што рабіць, калі ноччу здарыўся прыступ падагры? Як зняць рэзкі боль?**

— Для купіравання болі можна прыняць несцэроідныя супрацьзапаленчыя прэпараты — аркоксія, німесулід, мелаксікам, якія знімаюць боль і запаленне. Лакальна прымяняюцца кампрэсы з дымексідам для зняцця ацётнасці і запалення ў суставе.



ЦАРЫЦА ПАЛЁЎ

Чым карысная кукуруза?

Дзіўна, што сёння гэтая культура здаецца нам такой звычайнай. Але гэта толькі таму, што мы, аказваецца, проста занадта мала пра яе ведаем.

Беларусы ў сярэднім ужываюць два кілаграмы кукурузы ў год на кожнага, а мексіканцы — каля 300 кг. У Мексіцы яна сапраўдная царыца палёў. На радзіме кукурузы яе называюць простым словам маіс. Так кажучы усюды ў свеце, акрамя ўсходняй Еўропы і Расіі, куды расліна дабралася ў самую апошнюю чаргу — усяго паўтара стагоддзя таму праз Крым з Турцыі, дзе падобным на «кукуруза» словам называлі высокія расліны.

Кукуруза — сапраўды адзін з галоўных волатаў у сельскай гаспадарцы. Некаторыя гатункі дасягаюць у вышыню сямі метраў. А агульную і дакладную колькасць гатункаў такой расліны нават падлічыць складана. З яе ў многіх мексіканскіх кафэ робяць і першае, і другое, і кампот з дэсэртам.

У кукурузе шмат крухмалу, які дае цэлу зарад энергіі. Яшчэ яна багатая мінераламі, карыснымі для нерваў, пазногцяў, валасоў, скуры, зубоў. І таму ўсмешкі жыхароў нават глухіх мясцовых сёл ззяюць здароўем. Менавіта дзеля карысці самую папулярную кукурузную страву — кашу з варанага зерня — усюды падаюць загорнутай у кукурузнае лісце. Вялікае лісце кукурузы ў Мексіцы цэняць і нарыхтоўваюць гэтак жа, як і пачаткі.

Урачы настойваюць, што мы моцна недаедаем клятчаткі. А яе асноўныя пастаўшчыкі — гэта бабовыя і якраз кукуруза. Неяк складана ўявіць, якія кукурузныя стравы можна запазычыць з меню тых жа мексіканцаў. Усё ж густы ў нас розныя. Але гатаваць час ад часу на кукурузным алеі лёгка. Сыры і нерафінаваны, ён рэкамендуецца для прафілактыкі і лячэння цукровага дыябету і атэрасклерозу. А цана яго вельмі дэмакратычная. І, хутчэй за ўсё, будзе зніжацца, бо за 50 апошніх гадоў кукурузы сталі вырошчваць у свеце ў пяць разоў больш.

