**1. Что такое Подагра?**

**Подагра** - это хроническая болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ. Возникает подагра у людей со стойким повышением уровня мочевой кислоты в крови. При подагре происходит отложение кристаллов производного мочевой кислоты - урата натрия в суставах и некоторых других органах и системах. Урат натрия в суставах откладываются в виде маленьких кристаллов, что и вызывает повреждение суставов, поэтому такие артриты называют микрокристаллическими.

Воспаление суставов может быть острым, тогда сустав припухает, может стать горячим на ощупь, возможно покраснение кожи вокруг сустава. Обязательно появляется боль. Может повыситься температура тела.

Уточнить диагноз подагры очень просто - это можно сделать на основании анализа крови на содержание мочевой кислоты.

**2. Как и какие суставы поражаются при подагре?**

Чаще всего подагра поражает большие пальцы стоп, реже - лучезапястные, суставы кистей рук. Но подагра может начинаться и с коленного или голеностопного суставов. Не исключается возможность отложения солей мочевой кислоты и в других суставах.

Заболевание проявляется внезапной и интенсивной болью, покраснением и «жаром» в суставе. Появляются припухлость, определяется местное повышение температуры кожи. Нередко повышение температуры тела. Боль настолько сильная, что становится нестерпимой даже при прикосновении простыни к суставу.

Приступы подагры случаются, как правило, ночью. Обычно приступу предшествует эпизод переедания, употребления алкоголя (особенно пива), или стрессовая ситуация в сочетании с переохлаждением.

Повторному приступу подагры обычно предшествует ощущение покалывания в пораженном суставе.

Типичные причины обострения подагры:

Приём алкоголя (он увеличивает образование и нарушает выведение мочевой кислоты).

Употребление пищи, богатой пуриновыми основаниями

Физическая нагрузка.

Травма.

Хирургическое вмешательство (обычно приступ развивается на 3 - 5 день послеоперационного периода).

Кровотечения.

Различные острые заболевания, включая инфекционные.

Приём некоторых лекарственных средств.

Лучевая терапия.

**3. Приступ подагры. Что предпринять?**

. Полный покой. Во время острого приступа держите больной сустав в приподнятом состоянии, положите под него подушечки. Этому совету последовать легко, так как боль очень сильная.

. Пейте много воды, 5 - 6 стаканов в день. Большое количество жидкости поможет ускорить вывод мочевой кислоты из вашего организма. Лучше приготовить чай из трав, настой шиповника или брусничный морс. Сахар не добавлять.

. Избегайте аспирина и препаратов, его включающих. Болеутоляющие средства действуют по-разному. Аспирин фактически может усугубить подагру, замедлив выделение мочевой кислоты.

. Если пораженный сустав позволяет к себе прикоснуться, попробуйте приложить к нему пакет со льдом на десять минут. Лед окажет обезболивающее действие.

. Избегайте пищи, повышающей концентрацию мочевой кислоты в крови. Это высокобелковые животные продукты с высоким содержанием пурина. В первые дни ограничивают или даже вовсе исключают мясо, рыбу, а через день устраивают разгрузочные дни (овощные, фруктовые, соковые, молочные). Нельзя принимать алкоголь.

. И самое главное. Избыток мочевой кислоты и ее производных повреждает суставы, почки, сосуды и другие органы. Поэтому необходимо срочно вывести из организма избыток мочевой кислоты и избежать ее повторного накопления. Для подбора лечения обратитесь к ревматологу.

**4. Что происходит с организмом при подагре?**

Развитие подагры связано с повышением содержания мочевой кислоты в организме. Причиной повышения уровня мочевой кислоты может быть как увеличение образования, так и замедление выведения её из организма. Играет роль постоянное переедание, особенно употребление большого количества мяса и других продуктов, содержащих, так называемые пуриновые основания. Имеют значение наследственная предрасположенность, малоподвижный образ жизни.

Излишек мочевой кислоты превращается в крошечные кристаллы солей, которые откладываются внутри суставов и вызывают воспаление.

Острые, как иглы, кристаллы поглощаются клетками крови - нейтрофилами. Игольчатые ураты травмируют клетки, в результате чего происходит их разрушение. Содержимое клеток выбрасывается в ткани сустава, вызывая острую воспалительную реакцию и нестерпимую боль.

Наряду с острыми приступами боли в суставах, подагра характеризуется отложением солей мочевой кислоты в тканях, в силу чего образуются подагрические узелки - тофусы. Излюбленным местом появления тофусов являются ушные раковины, кисти, стопы, область локтя. Подагрические узлы без лечения со временем могут увеличиваться и менять форму сустава.

Подагра нередко сопутствует заболеваниям, связанным с нарушением обмена веществ. Это ожирение, диабет, желчекаменная и почечнокаменная болезнь (встречается у 40% больных подагрой). Так называемая «подагрическая нефропатия» без лечения может привести к хронической почечной недостаточности. Нарушение функции почек, в свою очередь, приводит к повышению артериального давления - гипертонии. В связи с нарушением обмена веществ поражаются кровеносные сосуды, обычно сосуды почек, сердца; в сосудах возникают склеротические изменения.

Протекает подагра приступообразно. Обычно вслед за нарушением диеты (застолье) или провоцирующим эпизодом возникает приступ подагры, затем спустя 1 - 2 недели постепенное уменьшение боли и воспаления, и спокойный период (ремиссия). Чем тяжелее течение, тем короче ремиссия.

**5. Как лечить подагру?**

Ключ лечения подагры - в контроле над мочевой кислотой. Мочевая кислота - это продукт распада веществ, называемых пуринами, содержащихся в ряде продуктов. Поэтому лечение подагры направлено на подавление продукции мочевой кислоты, и ускоренное выведение ее из организма.

Подагра хорошо поддается диетическому, лекарственному и физиотерапевтическому лечению. Применяются препараты, влияющие на уровень мочевой кислоты, обезболивающие препараты с наиболее быстрым эффектом. Очень важно учитывать возможные нежелательные эффекты лекарств при сопутствующих заболеваниях.

Основные правила для больного подагрой:

Основное правило - прием препаратов, снижающих уровень мочевой кислоты и периодический её лабораторный контроль. То есть - Ваше разумное взаимодействие с врачом.

Соблюдение диеты. Важно не переедать и не голодать.

Никогда не прекращать прием назначенных лекарств, не посоветовавшись с врачом. Резкая отмена лекарства приведет к обострению подагры.

Постарайтесь беречь от травм суставы, ограничивайте физические нагрузки. Не носите очень узкой обуви, которая может предрасполагать суставы к небольшим повреждениям.

Избегайте переохлаждений и простудных заболеваний.

Контролируйте артериальное давление. Если в дополнение к подагре у вас еще и высокое артериальное давление, вы подвергаетесь двойному риску. Поскольку некоторые лекарственные препараты, принимаемые для снижения давления, например диуретики, фактически поднимают уровень мочевой кислоты. Важно попытаться снизить давление естественным путем: сократить прием соли, бороться с избыточным весом. Мы поможем Вам в этом.

подагра диагностирование лечение приступ

**6. Диета при подагре**

Запрещены:

Мясо молодых животных и все части животного, дающие клейкий бульон (голова, ноги и пр.);

Бульоны (мясные, куриные, рыбные, грибные), мясные соусы, студень;

Мясные экстракты (пакетные супы);

Мясные копчёности;

Субпродукты (сердце, почки, печень, мозги и т.д.) и блюда из них;

Жирные сорта рыбы - при обострении, солёная рыба, жареная рыба; рыбные консервы (анчоусы селедка, сардины, шпроты, кильки), икра;

Солёные и острые сыры;

Пряности (перец, хрен, горчица) за исключением лаврового листа, уксуса и соли,

Продукты, возбуждающие нервную систему: крепкий чай, кофе, какао;

Кулинарные и другие жиры животного происхождения;

Кремовые торты, пирожные, шоколад;

Свинина и продукты из нее;

Продукты, содержащие консервант (консервы, соки, воды);

Бобовые (чечевица, горошек, бобы, фасоль, соя);

Малина, инжир, виноград и все продукты из винограда (изюм, вина, коньяк и т.д.);

Спиртные напитки, которые повышают содержание мочевой кислоты и ухудшают выведение её почками.

Ограничиваются:

Соль;

Колбасные изделия;

Отварное мясо и рыба. Предпочтение - домашняя птица, лосось, сёмга, пикша, форель, макрель. Пуринов в этих продуктах достаточно много, но они также содержат ненасыщенные жирные кислоты, что очень хорошо для жирового обмена);

Цветная капуста, спаржа, щавель, шпинат, ревень, сельдерей, перец, редис, репа (поскольку подагра почти всегда сопровождается нарушением обмена других солей - оксалатов); Помидоры (максимум 2-3 шт. в день);

Зеленый лук, зелень петрушки;

Грибы (белые, грузди, шампиньоны);

Соления и маринады;

Слива;

Сало;

Сливочное масло;

Молоко (разрешено в кашах, чае).

Разрешены:

Супы - вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, молочные, холодные;

Курица, индейка, кролик;

Кальмары, креветки;

Рыба - нежирные сорта, отварная, 160-170 г. до 3-х раз в неделю;

Молочные продукты: кисломолочные напитки, творог, блюда из него, сметана, сыр (нежирные сорта, так как сыр содержит высоконасыщенные жиры, нарушающие жировой обмен);

Молоко в небольшом количестве при добавлении в каши и напитки;

Яйца (от трех штук в неделю до 1 в день любой кулинарной обработке);

Крупы, макаронные изделия - любые, в умеренном количестве;

Капуста белокочанная, морковь, картофель, огурцы, кабачки, баклажаны; разрешенные овощи - в повышенном количестве, сырые или в любой кулинарной обработке; икра овощная, кабачковая, баклажанная (свежеприготовленная);

Сухофрукты (кроме изюма), мед;

Орехи (кедровые, авокадо, миндаль, фисташки, фундук), семечки;

Сладости - нешоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир;

Напитки - зеленый чай, чай с лимоном, молоком, кофе (заменитель) с молоком некрепкий, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, компоты. Особенно ценны морсы из брусники и клюквы;

Способствует выведению из организма излишков пуринов огуречный сок (до 1 стакана в день), щелочные минеральные воды (мало минерализованные), а также содержащие органические вещества («Нафтуся», «Ессентуки №17», «Нарзан», «Боржоми»);

Яблоки зеленого цвета, цитрусовые, крыжовник, ягоды (кроме малины), арбузы;

Хлеб белый, черный;

Укроп;

Масло растительное (обязательно оливковое, льняное), сливочное.

**7. Комплекс физических упражнений при подагре**

Общепризнано важнейшее терапевтическое значение физических упражнений при лечении больных подагрой. В результате занятий лечебной физкультурой количество мочевой кислоты в тканях организма уменьшается и вследствие этого уменьшается ее количество в крови и моче. Физические упражнения (главным образом активные) предупреждают деформацию суставов, их ригидность, контрактуры.

При отборе больных принимается во внимание форма заболевания: хроническая или подострая; состояние суставов: наличие или отсутствие деформации; состояние сердечнососудистой системы. Назначается лечебная физкультура в групповом и индивидуальном порядке. К групповым занятиям допускаются больные-хроники с удовлетворительным состоянием сердечнососудистой системы и без наличия суставных болей (наличие деформаций не является противопоказанием для включения больных в группы); в индивидуальном порядке проводятся занятия с больными, страдающими подострой формой заболевания и имеющими деформации суставов, контрактуры, болевые ощущения.

Для первой группы больных назначаются обычные уроки лечебной физкультуры, состоящие из порядковых, подготовительных, корригирующих, дыхательных, вольных и прикладных упражнений, назначаются игры, зимой лыжи и коньки, а летом гребля, плавание и пр. При проведении занятий необходимы: осторожная дозировка, постепенное усложнение упражнений и повышение интенсивности упражнений по мере втягивания больных в работу. Следует оказывать большее внимание дыхательным упражнениям. Надо включать в занятия прикладные упражнения и упражнения из комплекса, если у больных нет нарушений со стороны сердца. Для больных, занимающихся в индивидуальном порядке, показана «суставная гимнастика», дыхательные упражнения, ходьба. По исчезновении болей можно приступить к групповым занятиям.

В процессе работы с больными подагрой доминирующее значение отводится дыхательным упражнениям. При выполнении движений необходимо тщательно контролировать точность дыхательного акта, глубину и полноту распираторной экскурсии. Каждое движение выполняется напряженно, с максимально доступной больному амплитудой и, ускоряясь, закапчивается «рывком» с целью воздействовать на суставную сумку.

При наличии у больных мочекислых отложений и образовании подагрических узлов с большим успехом применяются упражнения для суставов. Задачей этих упражнений является укрепление мускулатуры, окружающей ограниченный в своей подвижности сустав, и растягивание мышц плечевого пояса.

Упражнения для тазобедренного сустава:

Стоя или лежа на спине: поднимание ноги.

Сидя или лежа на спине: прижимание бедра к животу.

Стоя или лежа на спине: вращение бедра.

Стоя или лежа: поворачивание бедра внутрь и наружу.

Упражнения для коленных суставов:

. Сидя: вытянуть колено с сопротивлением; без сопротивления.

. Лежа на спине, согнув колено: выпрямлять ногу с сопротивлением и без сопротивления.

. Сидя, вытянув ноги: согнуть с большим напряжением ногу в колене и снова выпрямить.

. Стоя: согнуть ногу в колене; выпрямить и поставить на землю.

Упражнения для голеностопного сустава:

. Сидя на низкой скамейке, скрестив ноги так, чтобы правое колено было над левым, правой рукой обхватить щиколотку правой ноги, а левой - пальцы и нижнюю часть правой стопы, причем большой палец должен нажимать на свод стопы (при упражнении для левой ноги в исходном положении, левое колено над правым); оттянуть стопу вниз и вытянуть ее, надавливая сверху большим пальцем, повернуть стопу вверх и опять вытянуть; согнув стопу, повернуть ее внутрь; согнув стопу, вытягивать ее вниз, внутрь и вверх, описывая полукруг.

. Сидя вытянуть ноги вперед и согнуть их в голеностопных суставах, вытянуть стопу вниз, внутрь и вверх, описывая полукруг.

. Сидя вытянуть вперед ноги и согнуть стопы, повернуть стопы внутрь, соединив подошвы.

. Стопа согнута или выпрямлена: сгибать и разгибать пальцы.

**Заключение**

Все движения суставной гимнастики могут проделываться активно и пассивно. Движения суставной гимнастики могут быть использованы при полиартритах разной этиологии.

С большим успехом при лечении больных подагрой, имеющих в суставах «тосри» (узлы), применяется «разминание» узлов с последующим массированием. Пальцами руки определяется место узла, его величина, консистенция, болезненность, а затем в течение нескольких минут производится энергичное разминание («раздавливание») образования.

Разминания требуют известного навыка, очень быстро приобретаемого в работе. Сочетание массажа с движениями скоро дает прекрасные результаты. Суставная гимнастика также применяется - при ригидности, контрактурах, при рубцах и тугоподвижности.

Больным подагрой перед лечением делают все антропометрические измерения и функциональные пробы. У них повторно берется кровь и моча на определение мочевой кислоты. При застарелых деформациях и анкилозах необходимы рентгеновские снимки.

**Список литературы**

1. www.fizkultura-vsem.ru

. slovari.yandex.ru

. Трифонов Е.В. «Физиология человека»

4. www.ehinaceya.ru