

# პოდაბრა?

შეცვალე,  
რომ იყოს  
6 მგ/დლ-ის  
ქვემოთ

საინფორმაციო  
ბროშურა სიმპტომური  
ჰიპერურიკემიის მქონე  
პაციენტთათვის



## **Imprint**

This brochure is a service of  
BERLIN-CHEMIE AG

### **Chief Executive Officer:**

Dr. Reinhard Uppenkamp

### **Editorial:**

Peter Liers

### **Registered office:**

Glienicker Weg 125

12489 Berlin

Tel.: (+49) 030-6707-0

Fax: (+49) 030-6707-2120

E-Mail: [info@berlin-chemie.de](mailto:info@berlin-chemie.de)

### **Value-added tax**

#### **identification number:**

DE 137 202 433

### **Commercial register at**

#### **Charlottenburg Local Court:**

HRB 34997 B

### **Supervisory authority:**

Landesamt für Gesundheit  
und Soziales Berlin (LAGeSo)

Tel. (+49) 030-90229-0

# სარჩევი

რა არის პოდაგრა და ჰიპერურთიკემია?	04
პოდაგრის მიზეზები და სიმპტომები	06
პოდაგრის რისკის ფაქტორები	08
პოდაგრის შეტევა	10
შარდმყავას ოპტიმალური დონე	12
მკურნალობა პოდაგრის დროს	14
ცხოვრების წესი და პროფილაქტიკა	16
კვება	18
ვარჯიში	22

# რა არის პოდაგრა და ჰიპერურიკემია?

---

პოდაგრა არის ანთებითი ართრიტის ყველაზე გავრცელებული ფორმა, რომელიც იწვევს სახსრების ტკივილსა და შესიებას. პოდაგრა გამოვლინდება მაშინ, როდესაც სისხლში შარდმჟავას შემცველობა მუდმივად მაღალია.

შარდმჟავა არის საკვების მონელების შედეგად გამოყოფილი ან უჯრედების დაშლის შედეგად მიღებული ნარჩენი პროდუქტი. ორგანიზმში საკვები პროდუქტებით ეგზოგენურად მიღებული შარდმჟავას რაოდენობა მნიშვნელოვნად იცვლება საკვები პროდუქტის სახეობის მიხედვით. ცხოველური პროტეინები იწვევს დიდი რაოდენობით პურინების დაგროვებას.

ჭარბი რაოდენობით შარდმჟავა გროვდება სისხლში და შესაძლოა ჩალაგდეს სახსრების გარშემო წვეტიანი კრისტალების სახით. ორგანიზმი აღიქვამს ამ კრისტალებს, როგორც „უცხო“ და იწყებს მასთან ბრძოლას, რაც იწვევს სახსრების ანთებას. რეაქცია კრისტალების წინააღმდეგ ცნობილია, როგორც პოდაგრის შეტევა.

პოდაგრის დროს ზიანდება ერთი სახსარი (დაახლოებით 90% შემთხვევაში) ან შეიძლება გამოხატული იყოს რამდენიმე სახსრის დაზიანება (10%). პირველი ცნობილია, როგორც „მონოარტიკულური პოდაგრა“ ეს უკანასკნელი კი, როგორც „პოლიარტიკულური პოდაგრა“.

პოდაგრის შეტევა მკურნალობის გარეშე, ჩვეულებრივ, გრძელდება 3 დღიდან 2 კვირამდე, შეტევებს შორის პერიოდი კი უმტკივნეულოდ მიმდინარეობს. თუ გაქვთ პოდაგრა, შეტევები გაგრძელდება მანამ,

სანამ სისხლში შარდმჟავას შემცველობა მომატებული იქნება. დროთა განმავლობაში შესაძლებელია უფრო მეტი სახსარი დაზიანდეს და პერიოდები გახანგრძლივდეს, ხოლო შეტევათა შორის ნათელი პერიოდი შემცირდეს. ეს მდგომარეობა ცნობილია, როგორც „ქრონიკული“ ან „მორეციდივე პოდაგრა“.

საბედნიეროდ, ცხოვრების წესის ცვლილება და ხანგრძლივი მედიკამენტური თერაპია ეფექტიანად ამცირებს შარდმჟავას სამიზნე მაჩვენებელს 6 მგ/დლ-ის ქვემოთ (300 მმოლ/ლ) და ხელს უშლის პოდაგრის შეტევების განვითარებას.

პოდაგრა არის ანთებითი ართრიტის ყველაზე ხშირი ფორმა, რომელიც ანუხებს 8 მილიონზე მეტ ამერიკელს. ის უფრო მეტად გვხვდება მამაკაცებში, ვიდრე ქალებში, რადგან მათ მდედრობითი სქესის ჰორმონები ზრდის შარდმჟავას გამოყოფას შარდით. თუმცა, პოდაგრა ქალებშიც ბევრს აქვს, განსაკუთრებით, მენოპაუზის შემდეგ.

პოდაგრას, ხშირად შემთხვევაში, ოჯახური ისტორია აქვს. დაავადებულ პაციენტს შეიძლება ნათესავიც ამავე დაავადების დიაგნოზით ჰყავდეს. რაც უფრო მეტი რისკის ფაქტორი აქვს ადამიანს, მით უფრო მეტია დაავადების განვითარების ალბათობა.



# მიზეზები და სიმპტომები

---

## რა ინვეს პოდაგრას?

კვების ცუდი ჩვევა, ნაკლები ფიზიკური ვარჯიში, მეტაბოლური სინდრომი (სიმსუქნე, მაღალი არტერიული წნევა, დიაბეტი, ქოლესტერინის ძალიან მაღალი დონე სისხლში) და გენეტიკური წინასწარგანწყობა ის ფაქტორებია, რომელთაც პოდაგრის გამოწვევა შეუძლია. მამაკაცებში მაღალი სხეულის მასის ინდექსი, წელი-თედოს გარშემოწერილობისა და წონის მატება ასოცირდება პოდაგრის განვითარების რისკთან. სიმსუქნე და ინსულინრეზისტენტობის სინდრომი (რომელიც ზრდის დიაბეტის განვითარების რისკს) – ასევე ასოცირებულია ჰიპერურიკემიასთან. გენეტიკური წინასწარგანწყობის როლი კი კიდევ უფრო აშკარა ხდება.

## როგორ ვითარდება პოდაგრა?

პოდაგრა ვითარდება სისხლში შარდმჟავას დონის მომატების შედეგად (ჰიპერურიკემია) და რთულდება მრავალი წლის განმავლობაში.

პოდაგრის მთავარი სიმპტომია ანთებით სახსარში უეცარი ინტენსიური მტკივნეული შეტევა. პოდაგრამ შეიძლება დააზიანოს ერთი სახსარი, მაგალითად როდესაც ფეხის ცერის უეცარი ტკივილი იწყება გამთენიისას. შეიძლება დაზიანდეს რამდენიმე სახსარიც, მაგ. ხელის. ზოგიერთი პაციენტი აღნიშნავს, რომ ეს არის ყველაზე საშინელი ტკივილი, რომელიც ოდესმე განუცდია. დროთა განმავლობაში,

სახსარი შეიძლება შეუქცევადად დაზიანდეს, რაც, უხეშად დეფორმირებულ სახსრებთან ერთად, იწვევს ქრონიკულ ტკივილსა და ინვალიდობას.

პოდაგრიტ დაზიანებული სახსარი, ამავე დროს, ნითელია, შესიებული, ზოგჯერ მზინვარე, შეხებისას ცხელია და ძალიან მგრძობიარე. ზოგიერთ შემთხვევაში, ზენარის მსუბუქ შეხებასაც კი პაციენტი ძალიან მტკივნეულად აღიქვამს. შეტევის დროს გაძნელებულია ფეხსაცმელების ტარება.

პოდაგრის შეტევის დროს, ასევე, შეიძლება აღინიშნოს:

- ▶ ტემპერატურის მცირედი მომატება;
- ▶ მადის დაქვეითება;
- ▶ დაღლილობის შეგრძნება.

კიდევ ერთი სიმპტომი, როგორცაა ტოფუსი, დეპოზიტებით გამოხარული შორსნასული პოდაგრის კარდინალური ნიშანია. ტოფუსი შარდმუავას დაგროვების შედეგად გაჩენილი კვანძოვანი წარმონაქმნია დაზიანებული სახსრის მახლობლად ან ყურის ბიბილოს კანზე. ტოფუსი, ჩვეულებრივ, მტკივნეული არ არის.

ტოფუსი იმის მიმანიშნებელია, რომ თქვენ, საკმაოდ დიდი ხანია, გაქვთ პოდაგრა. თუ ეს ასეა, უნდა მიმართოთ ექიმს რჩევისთვის და შესაძლო მკურნალობის დასანიშნად. მკურნალობა შეამცირებს შარმუავას დონეს სამიზნე მაჩვენებლამდე და ხელს შეუშლის სახსრის კიდევ უფრო მეტად დაზიანებას.

**პოდაგრის მთავარი სიმპტომია  
ანთებით სახსარში უეცარი  
ინტენსიური მტკივნეული შეტევა.**

# პოდაგრის რისკის ფაქტორები

---

არსებობს საკმაოდ ბევრი ფაქტორი, რომელიც ზრდის პოდაგრის განვითარების რისკს. ზოგიერთის თავიდან აცილება, მაგალითად ალკოჰოლის მოხმარების, შესაძლებელია.

პოდაგრის განვითარების მთავარი რისკფაქტორებია:

- ▶ **შარდმყავას მაღალი მაჩვენებელი**  
შარდმყავა სისხლში 6 მგ/დლ-ზე მეტი;
- ▶ **სქესი**  
უფრო ხშირია მამაკაცებში, ვიდრე ქალებში
- ▶ **ჭარბი წონა და სიმსუქნე**
- ▶ **პოდაგრის ოჯახური ისტორია**
- ▶ **მედიკამენტები**  
მაგ. შარდმდენი საშუალებები
- ▶ **პურინების მაღალი შემცველობა საკვებში**  
წითელი ხორცი, ზღვის ან სწრაფი კვების პროდუქტები
- ▶ **ალკოჰოლის რეგულარული მოხმარება**  
განსაკუთრებით, ლუდის
- ▶ **მეტაბოლური სინდრომი, შაქრიანი დიაბეტი, ჰეპერტენზია**
- ▶ **თირკმელების დაავადებები**





# პოდაგრის შეტევა

## რა არის პოდაგრის შეტევა?

პოდაგრის პირველი შეტევა, ჩვეულებრივ, ღამით ან გამთენიისას იწყება, რასაც იწვევს სისხლში შარდმჟავას დონის მოულოდნელი მატება, რომელიც დაკავშირებულია დიდი რაოდენობით ხორცის მიღებასთან ან ბევრი ლუდის სმასთან. პაციენტი იღვიძებს ერთ-ერთი სახსრის ძალიან ძლიერი ინტენსივობის ტკივილით, ჩვეულებრივ, გამოხატულია ცერა თითზე. პოდაგრის არანამკურნალები შეტევა შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე დღის განმავლობაში. ანთება შეიძლება გარედანაც კი ჩანდეს სახსრის მიმდებარე ქსოვილების შენითლებისა და შეშუპების გამო.

დაზიანების ის ნიშნები, რომელიც პოდაგრის შეტევის დროს სახსარში გამოვლინდება:

- ▶ დაზიანებული სახსარი ძალიან მტკივნეულია;
- ▶ დაზიანებული სახსარი შენითლებული, შეშუპებული და შეხებისას მხურვალეა;
- ▶ დაზიანებული სახსარი შეხებისას უკიდურესად მგრძნობიარეა;
- ▶ შეიძლება ასევე გამოვლინდეს სხვა ისეთი სიმპტომები, როგორცაა ცხელება, თავის ტკივილი და სისუსტე.

## რამდენ ხანს გრძელდება პოდაგრის შეტევა?

პოდაგრის შეტევა, მკურნალობის გარეშე, შესაძლოა 3 დღიდან 2 კვირამდე გაგრძელდეს, სანამ ანთება არ ჩაცხრება და ტკივილი ჩაწყნარდება. დაზიანებული სახსრის ირგვლივ, ჩვეულებრივ, აღინიშნება კანის ქავილი და გაუხეშება.

## სად გამოვლინდება პოდაგრის შეტევა?

სხეულის ნებისმიერი ადგილი შეიძლება დაზიანდეს. ადრეულ სტადიაში, პოდაგრა აზიანებს ისეთ სახსრებს, როგორცაა ცერა თითი, ტერფი, მუხლი, იდაყვი, მაჯა და ხელის მტევანი.

შარდმუყავას კრისტალები შეიძლება ასევე სხეულის სხვადასხვა ადგილას ჩალაგდეს (მაგ. ხერხემალში, კანში, რბილ ქსოვილებში) და სხვა დაავადების მიმსგავსებული მიმდინარეობით გამოვლინდეს.

## რა უნდა მოიმოქმედოთ თუ დაგეწყით პოდაგრის შეტევა?

თუ იცით, რომ თქვენ გაქვთ პოდაგრის შეტევა ან გამოგივლინდათ პოდაგრის სიმპტომები, გთხოვთ, მიმართოთ ექიმს. ის დაგინიშნავთ მედიკამენტებს ტკივილის შესამსუბუქებლად და დაავადების გასაკონტროლებლად. მტკივნეული შეტევები უნდა ნამკურნალები იყოს რაც შეიძლება დროულად, სასურველია პირველი 24 საათის განმავლობაში. დაზიანებული სახსარი უნდა იყოს მოსვენებული მდგომარეობაში და დაუყოვნებლივ უნდა ჩაიტაროთ მედიკამენტური თერაპია ტკივილგამაყუჩებელი, ანთების საწინააღმდეგო საშუალებებით 1 - 2 კვირის განმავლობაში. სრულად ინფორმირებული პაციენტები უნდა იყვნენ გათვითცნობიერებული, რომ თავადვე მოახდინონ მედიკამენტების მიღება პირველივე გამაფრთხილებელი სიმპტომების გამოვლენისას. სარწმუნო მტკიცებულებებზე დაყრდნობით მკაცრად რეკომენდებული და მხარდაჭერილია, რომ მაღალი ხარისხის მტკიცებულებებზე დაყრდნობით, რომ კლინიციკტმა მწვავე პოდაგრის სამკურნალოდ პაციენტს უნდა დაუნიშნოს არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო საშუალებები ან სხვა შესაბამისი მკურნალობა. მედიკამენტების შერჩევა უნდა ემყარებოდეს არსებული უკუჩვენებების გათვალისწინებას, პაციენტის მკურნალობის ადრინდელ გამოცდილებას, დროს შეტევის გასვლიდან მკურნალობის დასაწყებად და დაზიანებული სახსრის/ების რაოდენობას და ტიპს. საფრთხილოა არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენება 6 წელზე მეტი ასაკის პირებში, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ხანდაზმულებში თვალნათლივ გამოხატულია თირკმელების დისფუნქცია, ანამნეზში გასტროდუოდენული წყლული ან სისხლდენა.

# შარდმჟავას ოპტიმალური დონე სისხლში

---

თუ თქვენ გაქვთ პოდაგრა, შარდმჟავას დონის მაჩვენებელი უნდა შეინარჩუნოთ რეკომენდებულ ნორმაზე 6 მგ/დლ-ზე ქვემოთ (5 მგ/დლ მძიმე პოდაგრის მქონე პაციენტებში (ტოფუსით, ქრონიკული ართროპათიით, ხშირი შეტევებით) ამ შემთხვევაში ნაკლებად სავარაუდოა, რომ პოდაგრის შეტევებმა შეგანუხოთ.

ექიმი მოგცემთ რჩევას, როგორ შეცვალოთ ცხოვრების წესი და მიიღოთ ის მკურნალობა, რომელიც შეინარჩუნებს შარდმჟავას დონეს ნორმის ქვემოთ.

პოდაგრის მქონე პირებში  
რეკომენდებულია შარდმჟავას დონის  
მაჩვენებელი იყოს 6 მგ/დლ-ის  
(5 მგ/დლ-ის ქვემოთ მძიმე პოდაგრის  
მქონე პაციენტებში) ან იგივე 360  
მმოლ/ლ-ის ქვემოთ.

A large, stylized number '6' is the central graphic element. The top-left portion of the '6' is a triangular shape, and the bottom portion is a large circle. Both are filled with a microscopic image of biological structures, likely spores or microorganisms, in a brownish-orange hue. The background of the page is white.

მგ/ღმ

# პოდაგრის მკურნალობა

---

კარგია, რომ პოდაგრა მკურნალობას ემორჩილება და შეტევებიც შესაძლოა თავიდან ავიცილოთ. თუ ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში შარდმჟავას მაჩვენებელი ნორმის ფარგლებშია, პოდაგრის შეტევები მცირდება და სახსრების დაზიანებაც აღარ ხდება.

## **ძირითადი მკურნალობა იყოფა ორ ჯგუფად:**

- ▶ მედიკამენტები, რომელიც ამცირებს ტკივილსა და შეშუპებას;
- ▶ მედიკამენტები, რომელიც ხელს უშლის შემდგომი შეტევის განვითარებას.

არსებობს მკურნალობა, რომელიც თავიდან აგაცილებთ პოდაგრის შეტევის განვითარებას. მკურნალობის ამ სახეს ეწოდება შრატში შარდმჟავას დონის დამაქვეითებელი თერაპია. ექიმმა შესაძლოა დაგინიშნოთ ეს მკურნალობა, თუ შარდმჟავას მაჩვენებელი სისხლში, ნორმასთან შედარებით, მაღალი გაქვთ. შარდმჟავას დონის დამაქვეითებელი მკურნალობა ტარდება ხანგრძლივად და გვიცავს პოდაგრის შეტევებისგან, ასევე ხელს უშლის მომავალში სახსრის დაზიანებას.

მედიკამენტი უნდა მიიღოთ ყოველდღე იმის მიუხედავად, გაქვთ თუ არა პოდაგრის შეტევა. პროფილაქტიკის მიზნით წამლის დაუსრულებლად მიღება შეიძლება დიდად არ გხიზლავდეთ, მაგრამ მედიკამენტი ბევრად ეფექტიანია შარდმჟავას დონის ნორმალური მაჩვენებლის მისაღწევად, ვიდრე კვების რეჟიმის შეცვლა ან სასმელის მიღებისგან თავის შეკავება. შარდმჟავას დონის დამაქვეითებელი მედიკამენტების მოქმედება ორგვარია - ან ამცირებს მის წარმოქმნას ან ზრდის შარდით მის გამოყოფას. თუ შარდმჟავას მაჩვენებელი შე-

ნარჩუნებულია ნორმის ქვემოთ, მაშინ სახსრების გარშემო დაგროვილი შარდმჟავას კრისტალებიც თანდათანობით ქრება. მკურნალობის დასაწყისში დაშლილი კრისტალები შეიძლება თავისუფლად გადაადგილდეს და გამოიწვიოს პოდაგრის მორიგი შეტევა. ამის მიუხედავად მკურნალობა უნდა გააგრძელოთ, რადგან ხანგრძლივი თერაპია მოგცემთ კარგ შედეგს. მკურნალობის საწყის სტადიაში, პოდაგრის შეტევის დროს ტკივილის მოსახსნელად შესაძლებელია დაგენიშნოთ კოლხიცინი 0.5-1 მგ დღეში და/ან არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო საშუალება.

შარდმჟავას დონის დამაქვეითებელი მედიკამენტის მიღება უნდა დაიწყოს შეტევის განვითარებიდან 1-2 კვირის შემდეგ, ეს პროცესი საჭიროა ანთებითი პროცესის ბოლომდე ჩასაქრობად. თუ შარდმჟავას მაჩვენებელი რჩება სამიზნე დონის ქვემოთ, არსებობს მაღალი ალბათობა, რომ აღარ გექნებათ პოდაგრის შეტევები.

ამის გარდა, პოდაგრის დროს აუცილებელია პაციენტის პერიოდული გამოკვლევა ასოცირებულ თანადაავადებებისა და კარდოვასკულურ რისკის ფაქტორებზე. გამოკვლევა ასევე ტარდება ისეთ დაავადებებზე, როგორცაა თირკმლის უკმარისობა, გულის კორონალური დაავადებები, გულის უკმარისობას, ინსულტი, პერიფერიული არტერიების დაავადებები, სიმსუქნე, ჰიპერლიპიდემია, ჰიპერტენზია, დიაბეტი, მწვევლობა. ეს ყველაფერი განიხილება, როგორც პოდაგრის მართვის მნიშვნელოვანი რგოლი.



# ცხოვრების წესი და პროფილაქტიკა

---

## რატომ უნდა შეიცვალოთ ცხოვრების წესი?

ჯანსაღი კვება პურინების დაბალი შემცველობით, რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა და წონის კლება შეიძლება იყოს ჰიპერურთიკემიისა და პოდაგრის თავიდან აცილების პროფილაქტიკური ღონისძიება. პოდაგრით დაავადებულ ყველა პაციენტს უნდა მიეცეს რჩევა ცხოვრების წესთან დაკავშირებით, რათა შეამცირონ შარდ-მუყავას დონე 6 მგ/დლ-ის ქვემოთ (მმოლ/ლ).

## როგორ დავეხმაროთ თქვენს ჯანმრთელობას?

გემის შედგენითა და წინასწარი მიზნების შემუშავებით შეიძლება გაიადვილოთ ცხოვრების წესის საჭირო ცვლილების მიღწევის გზები, რაც ზოგადად, ხელს შეუწყობს თქვენი ჯანმრთელობის შენარჩუნებას და თავიდან აგაცილებთ პოდაგრას. აქ მოცემულია რამდენიმე სასარგებლო რჩევა ცვლილებებთან დაკავშირებით, რომელიც უნდა შეასრულოთ.

- ▶ რეგულარული ვარჯიში ასტიმულირებს მეტაბოლიზმს და ხელს უწყობს წონის კლებას.
- ▶ ზოგადად, სცადეთ ისეინოთ 20 წთ დღეში და ივარჯიშოთ ოფლის გამოყოფამდე ორჯერ კვირაში.



- ▶ დარწმუნდით, რომ ვარჯიშის დროს საკმარისად ღებულობთ სითხეს.
- ▶ შეეცადეთ მიაღწიოთ ან შეინარჩუნოთ ჯანმრთელი წონა/სხეულის მასის ინდექსი. ხორცისა და ზღვის პროდუქტების მოხმარების მაღალი დონე ასოცირებულია პოდაგრის რისკის ზრდასთან, ხოლო რძის პროდუქტები, შემცირებულ რისკთან. პურიებით მდიდარი ბოსტნეულის ან ცილის ზომიერი მიღება არ არის დაკავშირებული პოდაგრის რისკის ზრდასთან. თავიდან უნდა აიცილოთ ალკოჰოლი (განსაკუთრებით ლუდი და სპირტიანი სასმელები), რადგან ის გავლენას ახდენს თირკმელების უნარზე, გამოდევნოს შარდმჟავა ორგანიზმიდან.

პოდაგრის პროფილაქტიკის ეს რეკომენდაცია განკუთვნილია ჰიპერურეიკემიის მქონე და პოდაგრით დაავადებული პაციენტებისთვის, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია გულის კორონარული დაავადების პროფილაქტიკისთვის (არტერიების შევიწროებისას) და დიაბეტის დროს.

გეგმის შედგენა დასახული მიზნით  
აადვილებს ცხოვრების წესის  
ცვლილებას, რაც, ზოგადად, ხელს  
შეუწყობს თქვენი ჯანმრთელობის  
შენარჩუნებას და თავიდან  
აგაცილებთ პოდაგრას.

# კვება

---

## როგორ უნდა შეცვალოთ კვება?

ყურადღება უნდა მიაქციოთ თქვენს საკვებში პურინების შემცველობას. ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ პურინებით მდიდარი საკვები, როგორცაა ხორცი, თევზი და ზღვის პროდუქტები საგრძნობლად შეამციროთ. გარდა ამისა, თავიდან უნდა იქნას აცილებული ექსტრემალური დიეტები და შიმშილობა, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს შარდმჟავას დონის მნიშვნელოვანი მომატება.

შეიმუშავეთ პოდაგრის დიეტის გეგმა. ქვემოთ მოცემულია საკვების სია, რომელსაც უნდა მოერიდოთ და, ასევე, რა მიირთვათ ამის ნაცვლად. გთხოვთ, თქვენი დიეტის შესახებ კონსულტაცია გაიაროთ ექიმთან.

## რა შეიძლება ჭამოთ და დალიოთ?

პოდაგრის დიეტა არ არის სამკურნალო, მაგრამ შეიძლება შეამციროს შარდმჟავას გამომუშავება და მტკივნეული შეტევების განმეორების რისკი, აგრეთვე შეანელოს სახსრის შემდგომი დაზიანება.



## რა სახის საკვებია ნებადართული?

საკვები პურინების დაბალი შემცველობით:

- ▶ დაუფქვავი მარცვლეული პროდუქტები
- ▶ ზეთები, მდიდარი ომეგა -3 ცხიმოვანი მჟავებით, მაგალითად, ყურძნის ზეთი ან სელის ზეთი
- ▶ თხილი და პარკოსნები ასევე შეიძლება ჯანმრთელობისთვის მეტად სასარგებლო იყოს და არ გაზარდოს პოდაგრის განვითარების რისკი
- ▶ რძის პროდუქტების მიღება ამცირებს პოდაგრას
- ▶ უცხიმო რძის პროდუქტები, მათ შორის უცხიმო რძე, უცხიმო იოგურტი და ხაჭო ან ჭყინტი ყველი
- ▶ ცხიმოვანი რძის პროდუქტები, მათ შორის, ნაღები, კარაქი, არაჟანი, ნაყინი, მდნარი ყველი და სხვა ყველი
- ▶ პაციენტები, რომელთაც აქვთ პოდაგრა და შარდ-კენჭოვანი დაავადება წარსულში, უნდა დალიონ 2 ლ წყალი დღეში და თავიდან აიცილონ გაუწყლობა



## რა სახის პროდუქტი იგრძალება?

პურინებით მდიდარი საკვები:

- ▶ ხორცის პროდუქტების მიღება დაკავშირებულია პოდაგრის განვითარების გაზრდილ რისკთან (ხორცი, ძროხის, ღორის და ცხვრის ხორცის ჩათვლით; დამუშავებული ხორცი, ძეხვის და სოსისის ჩათვლით; ბეკონი; ჰოტდოგები; ჰამბურგერები; ფრინველი, ქათმის და ინდაურის ხორცის ჩათვლით; ქათმის ღვიძლისა და ძროხის ღვიძლის ჩათვლით)
- ▶ სხვადასხვა ზღვის პროდუქტები
- ▶ პურინებით მდიდარი ბოსტნეული (ბარდა, ლობიო, ოსპი, ისპანახი, სოკო, შვრია და ყვავილოვანი კომბოსტო) პურინით მდიდარი ბოსტნეულის მოხმარების დონე არ უკავშირდება პოდაგრის რისკს
- ▶ ალკოჰოლი, როგორცაა ლუდი (მათ შორის არა-ალკოჰოლური) და სპირტიანი სასმელები და შაქრიანი გამაგრილებელი ნყლები



## რატომაა ფრუქტოზა პოდაგრასთან დაკავშირებული?

ფრუქტოზა (ხილის შაქარი) ერთადერთი ნახშირწყალია, რომელიც პირდაპირ გავლენას ახდენს შარდმჟავას მეტაბოლიზმზე. ის ასევე დიდ როლს თამაშობს ინსულინრეზისტენტობის სინდრომის რისკში, რომელიც, თავის მხრივ, ზრდის დიაბეტისა და სიმსუქნის რისკს, ხოლო ორივე მათგანი მჭიდროდ არის დაკავშირებული პოდაგრასთან. ფრუქტოზას მოხმარებამ შეიძლება გაზარდოს შარდმჟავას დონე, განსაკუთრებით ჰიპერურიკემიის მქონე პაციენტებში ან პოდაგრის მქონე პირებში. პაციენტებმა უნდა გაითვალისწინონ ფრუქტოზის შემცველი საკვების მოხმარების შემცირება დიეტაში. მაგალითად, პირველი კარგი ნაბიჯი იქნება გამაგრილებელი სასმელების რაოდენობის შემცირება.

## რატომ უნდა მოვერიდოთ ალკოჰოლს, განსაკუთრებით ლუდს?

ეთანოლს (ალკოჰოლს) აქვს უნარი გავლენა მოახდინოს შარდმჟავას დონეზე და, შესაბამისად, შეიძლება გამოიწვიოს პოდაგრის განვითარება. კვლევებმა აჩვენა, რომ ეს რისკი განსხვავდება ალკოჰოლური სასმელის სახეობის მიხედვით; ლუდი, სპირტიანი სასმელებისგან განსხვავებით უფრო მეტი საფრთხის შემცველია, მაგრამ ღვინის ზომიერი დალევა არ ჩანს, რომ ზრდიდეს რისკს.

პურინები ლუდში, როგორცაა მაღალი შენოვის უნარის მქონე გუანოზინი, შესაძლებელია გავლენას ახდენდეს შარდმჟავას დონეზე სისხლში, ამით უფრო მეტ საფრთხეს უქმნის პოდაგრას, ვიდრე სპირტიანი სასმელები ან ღვინო. ყოველდღიურად 1 ჭიქა ღვინო, როგორც თქვენი პოდაგრის დიეტის ნაწილი, შეიძლება რეალურად იყოს ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო და არ არის პოდაგრის რისკის შემცველი.

# ვარჯიში

---

## რატომ გეხმარებათ ფიზიკური ვარჯიში?

მიუხედავად იმისა, რომ ვარჯიში ასევე სასარგებლოა თქვენი ზოგადი ჯანმრთელობისთვის, რეგულარული ვარჯიში ამცირებს შარდ-მჟავას კონცენტრაციას, ასტიმულირებს მეტაბოლიზმს და ხელს უწყობს წონის კლებას.

პოდაგრასა და ვარჯიშის შესახებ ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ მამაკაცებს, რომლებიც საშუალოდ დარბოდნენ 8 კმ/დღეში აღენიშნებოდათ პოდაგრის განვითარების 50%-ით უფრო დაბალი რისკი, ვიდრე ნაკლებად აქტიური მორბენლებს.



