

Hyperurikémia a cukrovka



Materiál vznikol v spolupráci
s MUDr. Adrianou Ilavskou PhD., MBA, MPH

BETADINE®

NENECHAJTE SA ZASTAVIŤ.

- trofické vredy (ulcus cruris, dekubity)¹
- kožné infekcie a dermatózy¹
- popáleniny¹
- rezné a iné rany¹



„S kožnými komplikáciami sa stretne počas svojho života takmer každý pacient s diabetes mellitus ako aj väčšina zdravej populácie. Aj zdanlivo zanedbateľné poškodenie ako aj ochorenie kože je potrebné včas rozpoznať a liečiť, pretože u diabetikov môže mať ochorenie rýchlejší a ťažší priebeh.“²

Zdroje:

1.SPC lieku Betadine 100mg/g masť december 2021

2. Gabriš P., Lacka J.: Repetitórium kožných ochorení u diabetikov, 2022

Betadine® masť 20g (100 mg/g) je voľnopredajný liek na vonkajšie použitie obsahujúci liečivo jódovaný povidón. Pozorne si prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v písomnej informácii pre používateľov liekov, ktorá je priložená k lieku. O správnom použití lieku sa môžete poradiť s lekárom alebo lekárnikom.



BET INZ 022023 SK



EGIS SLOVAKIA spol. s r.o. Apollo BC II, blok E, Prievozská 4D, 821 09
Bratislava Tel.: 02/3240 9422, e-mail: sekretariat@egis.sk; www.egis.sk



Hyperurikémia a cukrovka

Zvýšená hladina kyseliny močovej (**hyperurikémia**) a cukrovka (**diabetes mellitus**) sú dve rôzne ochorenia. Ak má pacient jedno z nich, má vysokú pravdepodobnosť, že bude mať aj druhé.

V oboch prípadoch ide o **chronické metabolické ochorenia**, ktoré sú zväčša na celý život.



Hyperurikémia

Pri hyperurikémii nastáva **porucha tvorby alebo vylučovania kyseliny močovej**, čo vedie k jej zvýšenej hladine v krvi.

Môže ostať dlho bez príznakov, alebo sa prejaví **kĺbovými ťažkosťami**, ktoré sa nazývajú **dna** (v minulosti sa jej hovorilo aj lámká, pakostnica či podagra).

Hyperurikémia spôsobuje bolesti kĺbov, najmä **palca na nohe**. Dna je typ artritídy (zápal kĺbu), ku ktorej dochádza, keď sa v krvi nahromadí látka nazývaná kyselina močová. Aj bezpríznaková zvýšená kyselina močová postihuje mnohé orgány.

Kyselina močová

Ide o chemickú látku, ktorá sa v tele prirodzene vytvára počas štiepenia zlúčenín, ktoré sa nazývajú **puríny** (nájdeme ich aj v strave). Kyselina močová sa ale v tele dokáže tvoriť aj sama, konkrétne v pečeni.

Vytvorená kyselina močová cirkuluje v krvi, kde ju aj meriame a zisťujeme jej hladinu.

Vylučuje sa hlavne obličkami, menej tráviacim traktom, kde sa vplyvom črevných baktérií rozkladá na oxid uhličitý a amoniak. Kyselina močová má aj veľkú **antioxidačnú kapacitu**.

Zvýšenú hladinu kyseliny močovej počas života majú **častejšie muži ako ženy**. Existuje dokonca predpoklad, že **výskyt zvýšenej kyseliny močovej a aj dny bude stúpať** – minimálne preto, lebo za posledných 100 rokov sa jej hladina v krvi u mnohých zvýšila dvojnásobne.

Aj práve preto je dôležité preventívnymi opatreniami zabrániť, aby zvýšená hladina kyseliny močovej spôsobila komplikácie v organizme. Viac sa o týchto opatreniach dozviete v druhej časti.

VEDELI STE, ŽE kryštáliky kyseliny močovej opísal už v roku 1679 Antonie van Leeuwenhoek, ktorý sa považuje za otca mikrobiológie? Zvýšenou hladinou (teda hyperurikémiou) trpel Karol IV., Newton, Richelieu, Luther, Kalvin, Goethe, Rubens, Michelangelo a mnohí iní.

Hyperurikémia ako súčasť iných ochorení

V súčasnosti sa hladine kyseliny močovej venuje zvýšená pozornosť, pretože sa postupne odкрýva jej **súvis s mnohými inými ochoreniami**, najmä s cukrovkou, metabolickým syndrómom, vysokým krvným tlakom, ochorením srdca a ciev, či ochorením obličiek.

Existuje dokonca priamy súvis medzi zvýšenou hladinou kyseliny močovej a týmito ochoreniami.

1 Cukrovka (diabetes mellitus)

U diabetikov sa na zvýšení hladín môže spolupodieľať zhoršené vylučovanie pri poškodení obličiek, ale aj zvýšený príjem purínov (hlavne u obéznych diabetikov), príjem alkoholu a fruktózy. Pri spoločnom výskyte vysokého krvného tlaku a cukrovky sa zvýšená hladina kyseliny močovej - hyperurikémia - vyskytuje až v 70% prípadov.

2 Ochorenia srdca a ciev

Zvýšenie kyseliny močovej vedie k zvýšeniu rizika srdcového infarktu o 26 %. Hladina kyseliny močovej je aj dôležitým ukazovateľom srdcového zlyhávania a jeho prognózy.

3 Vysoký krvný tlak

So zvýšením hladiny kyseliny močovej stúpa aj krvný tlak a naopak, kyselina močová môže stúpnuť pri vyšších hodnotách krvného tlaku.

4 Ochorenie obličiek

Kyselina močová súvisí s filtráciou obličkami. Jej zvýšenie v krvi je ukazovateľom možného obličkového ochorenia.



Cukrovka

Cukrovka (diabetes mellitus) je **porucha metabolizmu cukrov** v dôsledku nedostatočnej tvorby alebo účinku hormónu zodpovedného za metabolizmus cukrov, inzulínu a takzvanej inzulínovej rezistencie.

Okrem poruchy metabolizmu cukrov sa pridružuje aj porucha metabolizmu tukov, bielkovín a niekedy aj minerálnych látok.

Cukrovka je tiež zväčša bezpríznakové ochorenie a nebolí. Postupne ale nachádzame **poškodenie iných orgánov – očí, obličiek, nervov, srdcovo-cievneho systému**. Ak sa začnú rozvíjať komplikácie, v úvode môžu byť bezpríznakové a diabetik o nich nevie. Dajú sa však odhaliť pri pravidelných kontrolách.

V rozvinutých štádiách už zväčša každý vie o svojich ťažkostiach.

Ako spolu súvisí hyperurikémia a cukrovka?

Komplikácie oboch diagnóz – zvýšenej hladiny kyseliny močovej a aj cukrovky – významne ovplyvňujú kvalitu života a v prípade cukrovky ho môžu aj významne skrátiť. **Preto je dôležité, aby hladiny krvného cukru (glykémie) a aj kyseliny močovej mal každý chronický pacient pod kontrolou a v optimálnom rozpätí.**

Spoločným znakom oboch ochorení je, že dokážu významne ovplyvniť tieto hladiny. Avšak aktívna účasť pacienta dokáže významne zlepšiť parametre oboch ochorení.

Ak máte vyššiu hladinu kyseliny močovej

Ľudia s vyššími hladinami kyseliny močovej v krvi mali väčšiu pravdepodobnosť, že dostanú cukrovku 2. typu.

Konkrétne s každým zvýšením kyseliny močovej o 70 $\mu\text{mol/l}$ (alebo 1 mg/dl) sa riziko cukrovky zvýšilo o 20 %. Na druhej strane pacienti s dnou majú o 20 – 70 % vyššiu šancu, že budú mať cukrovku.

Ak máte cukrovku

Ak už máte cukrovku, sledovanie hladiny kyseliny močovej je potrebné pri zisťovaní rizika ochorenia srdcovo-cievneho systému. Samotné zvýšenie kyseliny močovej upozorňuje na riziko zhoršenia komplikácií cukrovky a aj zhoršenia srdcovo-cievnych ochorení.



Rizikové faktory

- 1 Nadváha alebo obezita:**
ak máte v tele nadbytočný tuk, je pravdepodobnejšie, že budete mať dnu aj cukrovku 2. typu.
- 2 Zvýšený príjem alkoholu:**
nadmerné pitie alkoholu ovplyvňuje vznik a rozvoj cukrovky, vysokej hladiny kyseliny močovej, ale aj obezity a vysokej hladiny tukov.
- 3 Výskyt dny a cukrovky v rodine:**
ak niekto z rodinných príslušníkov mal dnu alebo cukrovku, je pravdepodobnejšie, že tieto choroby budete mať aj vy.
- 4 Pridružené zdravotné problémy:**
napr. vysoká hladina tukov (cholesterolu a/alebo triglyceridov) a vysoký krvný tlak sú spojené s oboma stavmi.



Terapia

Základom liečby oboch diagnóz
- hyperurikémie aj cukrovky - sú
režimové opatrenia.

1 Diéta: každý, kto má zvýšenú hladinu kyseliny močovej alebo má aj prejavy dny, by mal zmeniť spôsob stravovania. Aj pacienti s cukrovkou by mali zmeniť stravovanie. Avšak, ak máte obe diagnózy súčasne, zmena bude nevyhnutná.

2 Pitný režim: pite veľa vody alebo bylinkových čajov, najlepšie šípkový, mäťový, čučoriedkový, kamilkový alebo žihľavový, či púpavový.



Vhodné a nevhodné potraviny

Základom liečby pri zvýšenej hladine kyseliny močovej alebo dne je **nízkopurínová strava** – diéta s obmedzením purínov.

Pri dne sú absolútne **nevhodné** potraviny s vysokým obsahom purínov:

- vnútornosti (pečeň, obličky, brzlík, srdce, mozoček, pľúca)
- mäsové vývary a silné mäsové polievky
- divina
- údené výrobky
- sardinky, šproty
- hotové koreniate zmesi, sójové omáčky a bujóny
- alkohol (hlavne pivo a ťažké vína)

Potraviny, ktoré treba **obmedziť**:

- červené mäsa (hovädzie, jahňacie, bravčové)
- strukoviny (hrach, fazuľa, šošovica)
- špenát, karfiol, cvikla
- tuky, maslo, oleje
- plesnivé syry
- káva, čaj, kakao
- víno

Vhodné potraviny:

- zelenina (okrem tých, ktoré treba obmedziť), ovocie
- mlieko, mliečne výrobky, syry
- vajíčka
- obilniny, zemiaky, ryža

Okrem stravy a pitného režimu sa odporúča aj pravidelný pohyb (cieľom by malo byť udržanie normálnej hmotnosti). Vhodné sú všetky rekreačné športy, ako chôdza, plávanie či bicyklovanie.



Rady pre diabetikov so zvýšenou hladinou kyseliny močovej

1. Voľte potraviny s nízkym obsahom kalórií a tuku, ale s vysokým obsahom vlákniny, aby ste znížili riziko cukrovky. Najlepšie je **ovocie, zelenina a celozrnné výrobky**. Ovocie a obilninové výrobky (vrátane celozrnných) je potrebné započítať do sacharidových jednotiek.
2. Ľudia so zvýšenou hladinou kyseliny močovej (alebo s prejavmi dny kedykoľvek v anamnéze) by mali **častejšie voliť bezmäsité jedlá ako hlavný pokrm**, z mäsa uprednostniť chudé biele druhy. Vegetáriani mávajú zvýšenú hladinu kyseliny močovej iba zriedkavo a aj hladiny krvného cukru mávajú nižšie.
3. Vyhnite sa potravinám, ktoré obsahujú jednoduché cukry – **sladkosti, keksíky, čokolády, zákusky**.
4. Vyhnite sa potravinám bohatým na puríny (spomenuté vyššie), **vnútornostiam, paštétam, červenému mäsu, mäkkýšom, sladeným nápojom a alkoholu, najmä pivu, ale aj vínu**.
5. Vyhnite sa potravinám bohatým na fruktózu, pretože ich konzumácia môže zvýšiť hladinu cukru v krvi a aj hladinu kyseliny močovej. Potraviny, ktorým sa treba vyhnúť, sú **jablká, banány, hrušky, melóny, špargľa, fazuľa, brokolica, kapusta, cibuľa, paradajky, arašidy, hrozienka, figy**.
6. Jedzte potraviny s vysokým obsahom vlákniny. Diétna vláknina absorbuje kyselinu močovú v krvnom obeh, čo umožňuje jej elimináciu z tela obličkami, a znižuje hladinu cholesterolu aj cukrov. Vhodné sú **baklažán, čuťoriedky, brusnice, slivky, čierne ríbezle, hrozno, granátové jablká, broskyne s červenou dužinou a čerešne**. Množstvo ovocia je potrebné započítať do sacharidových jednotiek.
7. Jedzte potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny – **vlašské orechy, losos, sója, ľanové semienka, tofu, ružičkový kel, karfiol, tekvica**.
8. Vyhnite sa vynechávaniu jedál. To môže viesť k výkyvom hladiny cukru v krvi.
9. Jedzte každý deň približne v rovnakom čase. To pomôže zmeniť zvyklosti a navodiť pravidelnosť v metabolických dejoch.
10. Poznajcie sacharidové tabuľky a riadťte sa nimi.
11. Poznajcie tabuľku s vhodnými a nevhodnými potravinami pri zvýšenej hladine kyseliny močovej.



Ešte viac informácií
o hyperurikémii a kyseline
močovej nájdete na

hyperurikemia.sk



Materiál vznikol v spolupráci
s MUDr. Adrianou Ilavskou PhD., MBA, MPH

www.hyperurikemia.sk