

# Hyperurikémia

## Hyperurikémia –vysoká hladina kyseliny močovej v krvi ešte nie je dna

### Kyselina močová

Je konečným produktom metabolizmu purínov u človeka. Asymptomatická hyperurikémia býva často spojená s inými metabolickými ochoreniami- poruchy tukov a cukrov.

### Dôvody zvýšenia

Kyselina močová sa vylučuje najmä obličkami. K zníženému vylučovaniu dochádza pri ochoreniach obličiek, a cukrovky. Môže nastať pri otravách (napr. olovom), alebo užívaní niektorých liekov

### Diagnostika

V sére sa stanovuje koncentrácia kyseliny močovej. O hyperurikémiu ide u mužov pri koncentrácii  $> 416 \mu\text{mol/l}$ , u žien  $> 360 \mu\text{mol/l}$ . V klbe a moči sa mikroskopicky zisťuje prítomnosť urátových kryštálov.

### Prevencia

Základom je správna životospráva, redukcia hmotnosti, primeraná fyzická aktivita, pitie dostatočného množstva tekutín a vyhýbanie sa alkoholu, stresu. A samozrejme vhodná diéta



### Dna

Je metabolická choroba, kedy organizmus nie je schopný v dostatočnej miere odbúravať puríny a nadmerne sa tvorí kyselina močová v krvi, čo spôsobuje kryštalizáciu tejto látky najmä v kĺboch. Svojimi ostrými hranami opotrebovávajú kĺby a pôsobia bolesti. Najčastejšie sú postihnuté malé kĺby na dolných aj horných končatinách., kolená alebo ramená

### Dnavý záchvat

Dnavá artritída sa prejavuje opakujúcimi sa záchvatmi, ktoré sa často objavujú po námahe alebo pri nedodržaní diéty. Kĺb je opuchnutý, bolestivý, koža nad ním začervenaná, teplá



### Dieta

V rámci diétnych opatrení sa odporúča vyhýbať potravinám s vysokým zastúpením purínov: Živočíšne produkty, hlavne vnútornosti (pečeň, ľadvinky, mozoček), mäso a údeniny, zverina, rybie konzervy. Z rastlinných potravín sú to predovšetkým strukoviny, špenát, karfiol, cvikla, sója. Odporúča sa obmedziť príjem alkoholických nápojov (pivo, víno) a kakao.