

PODAGRA

Podagra tekib, kui raskestilahustuvat kusihapet (uraati) koguneb verre nii palju, et see hakkab sadenema nõelakujulisteks kristallideks. Liigeses põhjustavad kristallid äkilise põletikureaktsiooni, mis avaldub liigese turse, punetuse ja valuna. Kuseteedes võivad kusihappekristallid sadeneda neerukivideks. Podagra on sagedam keskealistel meestel. Naistel seostub see enamasti kõrgvererõhutõve ravimitega või mõne muu haigusega. Eestis on umbes 8400 podagrapõdejat.

Miks see tekib?

Podagra võib tekkida mitmel põhjusel. **Diureetikumipodagra** on tänapäeval sage. See on kõrgvererõhutõve ravis kasutatavate diureetikumide ehk kuseajatite kõrvaltoime. **Toidu-podagra** on tingitud ülesöömisest ja alkoholi, eriti õlle joomisest. **Ainevahetuslik podagra** on üldise ainevahetushäire üks avaldus, teised on ülekaalulisus, suhkurtõbi, vererasvade suur sisaldus ja kõrgvererõhutõbi. **Teisene e sekundaarne podagra** on tingitud mõnest muust haigusest, näiteks neerutõvest, polütsütemiast või psoriaasist. **Ülikute podagra** on tuttav ajaloost, kuna mõned riigimehed, kirikuvürstid ja teised kõrgesse ametisse tõusnud mehed hankisid endale podagra külluslike elukommetega.

Tundemärgid

Umbes pooltel haigetel algab podagra suurvarba tüviliigesest, mis hakkab valutama ja paistetab üles, tavaliselt öösel. Sageli haigestuvad ka teised varbaliigesed, hüppeliigesed ja jalapöiad. Podagra võib tabada mis tahes liigest, kuid peamiselt neid, mis on rohkem koormatud.

Podagrahoog võib olla väga äge, kuid enamasti on see üsna kergekujuline. On iseloomulik, et hoog algab järsku ja vaid ühest liigesest. Esimesed hood paranevad täiesti ära. Ilma ravita võib podagra levida mitmesse liigesesse ja lõpuks põhjustada paljude liigeste raske kahjustuse ning invaliidsuse. Ravimata podagra kahjustab ka neerusid.

Äratundmine

Podagra diagnoosi võib üsna usaldusväärset panna iseloomulike haigustunnuste ja vere suurenenud kusihappesisalduse alusel (üle 0,45 mmol/l). Diagnoosi kinnitamiseks võetakse liigesevedelikust nõelaga proov, milles mikroskoobiga nähakse uraadikristalle.

Ravi

Äkilise podagrahoogi raviks on liigese puhkus, jääkott ja valuvaigisti. Kõige tõhusam podagrahoogi ravi on liigesesse süstitud seroidhormoon.

Kui oled haigestunud podagrasse, on Sul põhjust juba esimese podagrahoogi järel hakata pidama **podagradieeti**. Selles on kõige olulisem vältida toiduaineid, millest tekib kusihape. Umbes pooltele kõigist podagrahaigetest piisab dieedist, ilma et oleks vaja võtta ravimeid. Kui tarvitate diureetikume või diabeediravimeid, paraneb podagra vähehaaval ka ilma muu ravita, kui on võimalik neid ravimeid teistega asendada. Kui dieedist raviks ei piisa või Sa ei soovi dieeti pidada, määratakse Sulle pärast kolmandat podagrahoogu ravimid, mis vähendavad vere kusihappesisaldust. **Allopurinool** on väga tõhus. Seda kasutatakse umbes aasta jooksul iga päev, seejärel võib proovida dieeti ilma ravimiteta. Paljudele on püsiraviks küllaldane üks tablett nädalas või lühiaegne ravikuur suurema söömingu puhul. **Probenetsiid** viib kusihappe verest ja kehast kusega välja. See on hea ravim, kuid ravi alguses tuleb iga päev kasutada söögisoodat (1 teelusikatäis 4 korda päevas) umbes paari nädala jooksul, et liigne uraat ei sadeneks neerukivideks.

Ennustus

Podagra prognoos on hea. Raskusi võib tekkida, kui ravimid põhjustavad kõrvaltoimeid ja neid ei saa kasutada.

Podagradieet

Eriti rohkelt puriine sisaldavad toiduained, mida **tuleks täiesti vältida**:

siseelundid (maks, neerud);
väiksed kalad (kalanahk) ja vähilised;
pärm.

Rohkesti puriine sisaldavad ja **ühekorraga ainult vähehaaval söödavad toiduained**:

kala;
liha;
oad, herned, soja, spargel, seened.

Muud ohtlikud ained:

kõik alkohoolsed joogid, eriti õlu;
atsetüülsalitsüülhapet (aspiriini) sisaldavad palaviku- jt ravimid.

Vähe puriine sisaldavad ja **vabalt söödavad toiduained**:

teraviljatooted;
piimatooted;
muna, rasvained, suhkur;
puuviljad, enamik taimi, kartul;
kohv, tee, kakao, maiustused;
kalamari (kaaviar).