DNA

Informace pro pacienty

Dna je časté onemocnění, jehož průběh lze účinně kontrolovat a v mnoha případech zcela zvládnout.

Co je to dna?

Dna patří mezi nejdéle známá onemocnění v historii medicíny. Dna je způsobená hromaděním krystalků kyseliny močové v kloubech, ledvinách i dalších tkáních. Pokud se krystaly kyselin močové uvolní do kloubu, vyvolají v něm prudký a bolestivý zánět (dnavá artritida). V ledvinách mohou krystaly kyseliny močové způsobit vznik ledvinových kamenů.

V minulosti byla dna často označována jako „nemoc králů“, protože se spojovala s konzumací bohatých jídel a alkoholu. Dnes už víme, že skutečné příčiny dny jsou složitější, přesto se část pacientů potýká s pocitem viny nebo studu, že si dnu způsobili sami nezdravým životním stylem či stravou.

Dna se může objevit u kohokoli v jakémkoli věku, nejčastěji však postihuje muže starší 40 let a ženy po menopauze. Riziko dny zvyšuje výskyt dny v rodině, vysoký krevní tlak, cukrovka nebo onemocnění ledvin. Existují rizikové genetické faktory, které ovlivňují produkci a vylučování kyseliny močové, a mohou přispět k rozvoji dny s rodinným výskytem, či u mladších pacientů pod 40 let, a raritně dokonce i v dospívání.

Mnoho lidí s dnou své nemoci nerozumí

1 ze 2
neví, že dna může postihnout může i ženy

6 z 10
se mylně domnívá, že dna postihuje pouze klouby nohou

4 z 10
se mylně domnívají, že dna je onemocnění, které „přichází a odchází“

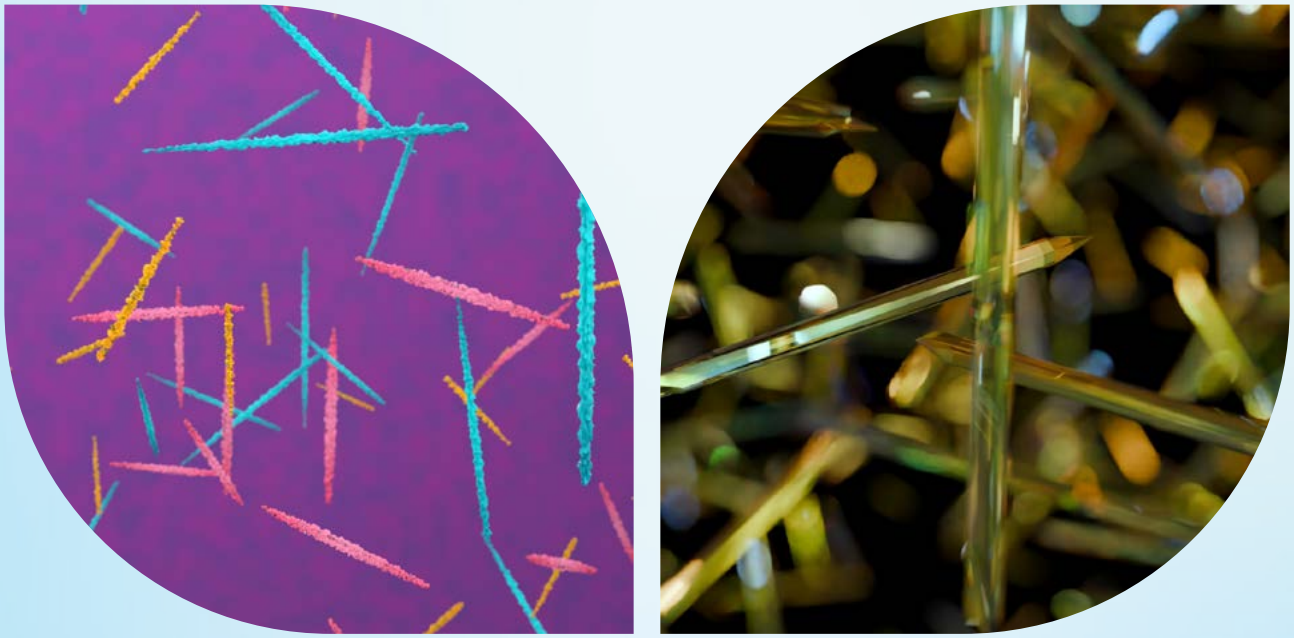
6 z 10
neví, že dna je zánětlivé onemocnění

Za posledních 30 let počet pacientů s dnou stále roste. Svou roli hrají delší délka života, menší fyzická aktivita a snadná dostupnost kaloricky bohatých potravin. Dna je závažné onemocnění – ovlivňuje celkové duševní i tělesné zdraví a zvyšuje riziko srdečních onemocnění, mozkové mrtvice či chronického onemocnění ledvin. Včasná a správná léčba léky snižujícími hladinu kyseliny močové dokáže zabránit či výrazně omezit vznik atak dny, poškození kostí a kloubů, a pravděpodobně snížit i riziko srdečních a ledvinných onemocnění.

Jaké jsou příčiny dny?

Kyselina močová se přirozeně tvoří v těle každého člověka. Přebytek kyseliny močové může zvyšovat riziko vzniku dny. Při běžném životním cyklu buněk se uvolňují látky zvané puriny, které se nacházejí i v řadě potravin a nápojů. Když tělo rozkládá puriny, přeměňují se na kyselinu močovou, která je následně zpracovávána dvěma hlavními cestami: ledvinami a střevem. Tento aktivní přenos a vylučování kyseliny močové může být ovlivněn řadou dědičných faktorů.

Pokud je v těle velké množství kyseliny močové, zvyšuje se její hladina v krvi a tento stav označujeme jako hyperurikémii. Hyperurikémie je příčinou dny, hladina kyseliny močové v krvi však kolísá a může se stát, že bude u pacienta s dnou normální nebo lehce pod horní hranicí normy. Naopak, ne každý, kdo má hyperurikémii, onemocní dnou, ale jakmile se dna objeví, pravděpodobně se bude opakovat, pokud nebude náležitě léčena.



Krystaly kyseliny močové – 3D vyobrazení

Jak se dna projevuje?

Příznaky dny se liší podle fáze onemocnění.

Typickým projevem dnavé artritidy je **akutní dnavý záchvat**. Obtíže se objevují téměř vždy náhle, často v noci, zpravidla z plného zdraví. Kloub postižený dnou je velmi bolestivý, oteklý a zarudlý, může být výrazně omezen pohyb v kloubu. Nejčastěji je napaden kořenový kloub palce u nohy, méně často pak jiné klouby dolních končetin. Klouby horních končetin jsou při první atace postiženy zřídka. Bolest v postiženém kloubu popisována jako nesnesitelná. Projevy zánětu odeznívají pozvolna, spontánně i bez léčby, maximum obtíží první den záchvatu je pro dnu typické.

Typický akutní dnavý záchvat. Kořenový kloub palce pravé nohy je oteklý, zarudlý a velmi bolestivý na pohmat.

V raných stádiích má dna epizodický průběh, objevují se ataky dnavých záchvatů, mezi nimiž dny může být pacient zcela bez obtíží a kloub fungovat normálně (tzv. **interkritické období**).

Chronická tofózní dna. Drobné ruční klouby jsou oteklé, zarudlé a pod kůží prosvítají shluky krystalků kyseliny močové (dnavé tofy).

Později (po letech až desetiletích od prvního záchvatu) se však mohou intervaly mezi atakami zkracovat, v okolí postižených kloubů a pod kůží se se mohou vytvářet shluky krystalů kyseliny močové, zvané **tofy**. Ty sice nebývají bolestivé, ale mohou způsobovat deformace a deformity kloubu a zhoršovat jeho funkci. Onemocnění přejde do obrazu **chronické perzistující artritidy** neboli **chronické tofózní dny**. Bolestivé projevy se pak mohou stát každodenním problémem.

Jak se dna léčí?

Léčba akutního dnavého záchvatu spočívá v protizánětlivé léčbě. Podávají se například nesteroidní antirevmatika, kortikosteroidy nebo kolchicin, které lze po odeznění bolesti a zánětu podle pokynů lékaře vysadit. V době záchvatu jsou na místě i dietní opatření, vyloučení alkoholu a potravin s vysokým obsahem purinů (viz dále), naopak je třeba posílit příjem nekoncentrovaných, neslazených tekutin (voda, bylinkový čaj apod.).

Po odeznění akutního dnavého záchvatu přistoupí lékař k podávání **léků snižujících hladinu kyseliny močové**. Alopurinol či febuxostat blokují enzymatickou přeměnu purinů na kyselinu močovou a jsou na předpis. Tyto léky se musí užívat dlouhodobě, stejně jako léky na jiná chronická onemocnění, jako je vysoký krevní tlak nebo vysoký cholesterol. Léčba se zpravidla zahajuje nižšími dávkami, které se pozvolna navyšují podle aktuální hladiny kyseliny močové, cílem je dosažení hladiny < 360 umol/l. Hladina kyseliny močové musí klesat, ale pomalu, a nesmí kolísat. Při prudkém snížení hladiny kyseliny močové může paradoxně vzniknout další dnavý záchvat, stejně při náhlém vzestupu, např. po vysazení léků. Při zahájení léčby alopurinolem nebo febuxostatem se proto doporučuje v prvních měsících léčby současně podávat i kolchicin, k prevenci dnavých záchvatů způsobených případným prudkým poklesem kyseliny močové.

Léčba chronické tofózní dny je složitější, podávání léky na snížení hladiny kyseliny močové je nezbytností, podle intenzity kloubních obtíží lékař ordinuje současně i protizánětlivou léčbu (nesteroidní antirevmatika, kolchicin).

Nezbytnou součástí léčby pacientů s dnou i jen se zvýšenou hladinou kyseliny močové je úprava životosprávy, tedy stravy a pohybového režimu. Pravidelný pohyb hladinu kyseliny močové snižuje. Úprava stravy je velmi důležitá, avšak dříve se dietě při dně přikládal až příliš velký význam. Později se ukázalo, že tyto přísné diety jednak nefungují a druhak v nich chybí důležité živiny či vitaminy. Hladinu kyseliny močové snižuje zdravá, racionální a vyvážená strava pouze s omezením rizikových potravin. Ani hladovění či přísný půst nejsou prospěšné, mohou naopak hladinu kyseliny močové výrazně zvýšit.

Doporučuje se:

- omezit konzumaci alkoholu, zejména piva včetně nealkoholického a destilátů
- snížit příjem fruktózy, zejména slazených nápojů včetně koncentrovaných džusů
- snížit příjem potravin bohatých na puriny (vnitřnosti, mořské plody)
- udržovat zdravou tělesnou hmotnost

Mýty a fakta

Přestože je dna relativně časté onemocnění, dobře známé a dávno rozpoznané, panuje o ní celá řada mýtů, a to nejen mezi laickou veřejností, ale i lékaři.

„Dna je nemoc starců."

Fakta: Dna může postihnout dospělé i mladší lidi, obvykle po 30.–40. roce života. Riziko roste s věkem, takže je pravda, že starší lidé mají dnu častěji. Muži jsou postiženi častěji než ženy, ale po menopauze se riziko onemocnění dnou u žen zvyšuje. K rozvoji dny přispívá vysoká hladina kyseliny močové v krvi, dědičnost, nadměrná konzumace potravin bohatých na puriny a cukry, nadměrná konzumace alkoholu a metabolická onemocnění (obezita, cukrovka, vysoký tlak).

„Dieta u dny je velmi přísná a pacient ji musí dodržovat."

Fakta: Některé potraviny a nápoje mohou vyvolat záchvaty dny, ale žádná striktní dieta pro dnu neexistuje. Život s dnou znamená činit rozumné dlouhodobé volby – to zahrnuje omezení konzumace určitých druhů jídel a nápojů. Potraviny s vysokým obsahem purinů, jako jsou vnitřnosti, mořské plody, pivo včetně nealkoholického apod., by měly být konzumovány omezeně a během záchvatů vyloučeny zcela.

Stejně tak je důležité vyhýbat se výrobkům s vysokým obsahem kukuřičného sirupu s fruktózou (ovocným cukrem). Fruktóza sice není purin, ale při jejím metabolicky náročném odbourávání vzniká i kyselina močová. Např. Coca-Cola obsahuje v jednom litru cca 53 g fruktózy, která může vyprodukovat až 25% denního přirozeného množství kyseliny močové. Omezit by se měly zejména slazené limonády včetně džusů, slazené ledové čaje a ochucené slazené minerálky, slazené energetické nápoje, sladké cereálie a cukrovinky.

Mýty a fakta

„Dnu lze zvládnout jen změnou stravování.“

Fakta: I při velmi přísných dietních omezeních sníží většina pacientů hladinu kyseliny močové jen mírně – zhruba o 60 µmol/l. To zdaleka nestačí k úplné kontrole záchvatů a prevenci dlouhodobého poškození kloubů. Zdravá a vyvážená strava je důležitá, ale většina pacientů s dnou potřebuje k dosažení cílové hladiny 360 µmol/l dlouhodobé podávání léků snižujících kyselinu močovou.

„Káva je nevhodným nápojem pro pacienty s dnou.“

Fakta: Káva nemá vliv na tvorbu kyseliny močové, stejně jako čaj či mléčné výrobky. Konzumenti mléka mívají naopak kyselinu močovou spíše nižší.

Doporučený maximální příjem purinů by podle odborných společností neměl přesáhnout 400mg na den. Tato dávka je obsažena již v 0,4 litru piva, i když obsah purinů v pivu se může až desetinásobně lišit podle surovin – množství sladu/kvasnic, a technologického postupu. K dalšímu zvýšení hladiny kyseliny močové při konzumaci piva přispívá alkohol, který způsobuje snížené vylučování kyseliny močové v ledvinách. Nealkoholické pivo stále obsahuje slady a kvasnice, a tedy i puriny, ale vzhledem k absenci alkoholu nesnižuje vylučování kyseliny močové v ledvinách jako všechny alkoholické nápoje.

„Luštěniny jsou při dně zakázané.“

Fakta: Luštěniny jsou cenným zdrojem bílkovin, vlákniny a dalších živin. Jsou sice potravinou bohatou na puriny, ale vzhledem k jejich zpracování v těle se u naprosté většiny pacientů s dnou mírná až střední konzumace luštěnin považuje za bezpečnou a prospěšnou.

DNA JE ČASTÉ ONEMOCNĚNÍ, JEHOŽ PRŮBĚH LZE ÚČINNĚ KONTROLOVAT A V MNOHA PŘÍPADECH I ZCELA ZVLÁDNOUT DODRŽOVÁNÍM VHODNÉHO LÉČEBNÉHO PLÁNU:

PRAVIDELNÉ UŽÍVÁNÍ LÉKŮ SNIŽUJÍCÍCH HLADINU KYSELINY MOČOVÉ

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Připravily: prof. Ing. et Mgr. Blanka Stibůrková, Ph.D., MUDr. Marta Olejárová, CSc.

Podpořeno z programového projektu Ministerstva zdravotnictví ČR s reg. č. NU22-01-00465.