

Dodatak 8: Upute za pacijente - Giht

Upute za pacijente: GIHT

Upute za: _____ Datum: _____

Giht se najčešće pojavljuje u nožnom palcu. Kristali mokraćne kiseline se stvaraju i oko zglobova i drugdje u stopalu, laktu, šaci ili koljenu. Giht se može brzo stvoriti, obično tijekom noći, i uzrokuje jaku bol. Zglob je vruć, crven, otečen i vrlo osjetljiv.

Ako se ne liječi, giht može sam nestati nakon otprilike tjedan dana, ali se može i vratiti. Ako giht ne liječite, vrijeme između napada se smanjuje i može zahvatiti više zglobova. Dugoročna loša posljedica bolesti je da kristali mokraćne kiseline mogu prouzročiti male kvržice koje vremenom postaju veće i deformiraju zglobove.

Što mogu napraviti

- Ako dobijete napad, javite se svom liječniku kako biste započeli liječenje i spriječili daljnje probleme
- Neke namirnice koje sadrže puno proteina i purina povećavaju razinu mokraćne kiseline i pospješuju giht, tako da je potrebno izbjegavati:
 - Velike količine mesa, uključujući perad i posebno meso unutarnjih organa (jetra, bubrezi, itd.)
 - Sardine, haringe, srdele
 - Školjkaši
 - Ekstrakte mesa i kvasca
 - Velike količine mahunarki (npr. leće, graška i graha)
- Veća je vjerojatnost da ćete dobiti giht ako pijete previše alkohola ili imate prekomjernu tjelesnu težinu, pa stoga pijte pića s malo alkohola, jedite manje masno i lagano vježbajte
- Također koristite manje soli i pijte puno vode
- Neki lijekovi (npr. aspirin, diuretici) mogu pospješiti giht, pa upozorite liječnika ili ljekarnika na to koje lijekove uzimate.

Lijekovi

- Ako vam je propisan lijek za sprečavanje napada gihta, vrlo je važno da ga uzimate svaki dan, čak i ako nemate simptome. Ako ne uzmete lijek, dobit ćete drugi napad. Ako isprekidano uzimate lijek, to također može dovesti do napada.
- Možete dobiti neke lijekove koji će vam ublažiti bol, i neke da spriječe ponovni napad.
- Lijekovi koji sprečavaju napade (npr. alopurinol) snižavaju razinu mokraćne kiseline i otekline koje se stvaraju u zglobovima. Ti se lijekovi mogu početi uzimati nakon nekoliko napada. Na početku se koriste male doze, koje se lagano povećavaju prema potrebi. Lijekovi neće zaustaviti napad koji je već počeo i služe samo za sprečavanje napada ako ih uzimate točno kako vam je savjetovano.
- Nemojte početi uzimati lijekove za sprečavanje gihta za vrijeme i odmah nakon napada. Međutim, ako ste već uzimali takav lijek prije napada, nastavite ga uzimati. Konzultirajte svog liječnika ili ljekarnika.

Moj lijek za sprečavanje gihta je Uzimam ga puta svaki dan.

Nastavite uzimati svoj lijek za sprečavanje gihta čak i ako imate napad.

Moj lijek za ublažavanje boli je Uzimam ga puta dnevno tijekom dana kad se javi napad.