

Dna - nemoc králů



Dna je chronické onemocnění kloubů, projevující se ukládáním krystalů kyseliny močové v tělních tkáních. Ohrožuje především lidi (zejména muže) se špatnou životosprávou. Vysoký příjem masa, vnitřností a alkoholu jsou rizikové faktory způsobující dnu.

Projevy nemoci

Onemocnění dnou se vyznačuje především bolestí kloubů, která je nesnesitelná. Klouby mohou být zarudlé, oteklé a na dotek velmi bolestivé. Prvním postiženým kloubem bývá především kloub palce u nohy, kde nejčastěji vznikají krystaly kyseliny močové. Kůže nad postiženým kloubem je tak napnutá, že odráží světlo.

Koho dna postihuje

Dnou trpí především muži nad 40 let, ale existují i výjimky mezi mladšími muži. U žen se nemoc vyskytuje vzácně a ohroženy jsou zpravidla až po přechodu. Rizikovým faktorem pro vznik dny je výskyt tohoto onemocnění v rodině, nadváha, konzumace alkoholu, stres a nezdravý životní styl.

Léčba

Dieta a užívání léků napomáhajících vylučování kyseliny močové jsou hlavní při léčbě tohoto onemocnění. Dieta spočívá především v omezení příjmu nukleoproteinů. Z potravin je obsahují především vnitřnosti, masové výrobky, mořské ryby, luštěniny, a zcela vyloučena je konzumace alkoholu. Důležitý je dostatečný příjem tekutin. Při akutních záchvatech dny se užívají léky proti bolesti a léky tlumící zánětlivé procesy. Bezprostřední pomocí je přikládání ledového obkladu na postižené klouby.

Přírodní léčba

Kromě léků a diety můžete při onemocnění dnou využít i přírodní léčbu. Jahody a třešně jsou považovány za produkty přírody významně působící při léčbě dny. Konzumujte je co nejčastěji, a to i kompotované. Dobrým tipem je také konzumace čerstvých šťáv z těchto plodů, ale i celerová šťáva má stejné účinky. Z bylinek je vhodné užívat vojtěšku a aloe vera.

Stejně jako u každého chronického neboli dlouhodobého onemocnění je nutné se s nemocí vyrovnat a naučit žít. V době bez akutních příznaků dny, pokud vám to stav

dovolí, sportujte. Získáte dobrou náladu, nový koníček a kamarády, ale hlavně sportem snižujete koncentraci kyseliny močové.

© Napsal Kolektiv MindSoft

www.muzyztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorské společnosti a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)