

Висцелярная подагра - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Висцелярная подагра это одна из форм *гиперурикемии*, при которой поражаются не одни суставы, но остальные системы и органы человека.

Гиперурикемия – это повышенный уровень мочевой кислоты в составе крови. В основном, сначала появляются стандартные симптомы подагры, затем начинают свое развитие висцеральные признаки. Наиболее часто встречаемая форма – это подагрическая нефропатия.

Кроме того, висцеральная подагра может проявляться в виде ожирения, проблем с сердечно-сосудистой системой. Такие проблемы возникают из-за нарушенного обмена веществ.

Ключевые слова: Висцелярная подагра, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины развития висцеральной подагры

Висцеральная подагра развивается на фоне повышенного синтеза мочевой кислоты, из-за которого снижается способность к ее выведению. Такой низкий спад выведения приводит к повышению концентрации мочевой кислоты в составе крови. Из-за нарушения вывода кислоты образуются ураты, а через время в почках образуются камни и развивается уратный нефролитиаз.

Также, кристаллы уратов негативно влияют на ткани почек. Из уратов выделяются токсины, которые создают хорошие условия для появления нефрита интерстициального характера и провоцируют развитие воспалительных процессов в мочевых путях. Могут и закрываться уратами почечные каналы. Все эти заболевания могут привести к появлению почечной недостаточности.

Разновидности висцеральной подагры

Подагрическая нефропатия может протекать в форме острой мочеислой нефропатии, хронического тубулоинтерстициального нефрита и уратного нефролитиаза.

Что касается висцеральной подагры, поражающей сердечно-сосудистую систему, то нет серьезных причин выделять патологию сердца в отдельный вид данного заболевания. Ожирение также не относят к видам висцеральной подагры. Некоторые специалисты их выделяют в отдельные группы подагры, но достоверно-точных подтверждений в лабораторных условиях нет. Эти проблемы развиваются у людей с подагрой больше на фоне нарушенного обмена: углеводного, жирового и мочеислого и являются постоянными спутниками висцеральной подагры.

Симптомы висцеральной подагры

На протяжении долгого времени висцеральная подагра никак не проявляется внешне и нет никаких дискомфортных ощущений. Сначала меняется состав мочи, затем появляются первые признаки почечной недостаточности (небольшое количество мочи при мочеиспускании или полное ее отсутствие, отеки конечностей, интоксикация организма из-за накопления мочевых солей: больной бледный, вялый или, наоборот, чересчур сильно возбужденный, его тошнит, знобит, печень увеличена в размерах, может быть повышена температура и боли в животе) и признаки артериальной гипертензии (может никак не давать о себе знать, кроме как

показателей при измерении давления, а могут мелькать мушки перед глазами, возникать сильные головные боли и ее кружение, шум в ушах, сильная слабость).

При уратном нефролитиазе образуются в почках камни, при нефрите повышается артериальное давление и изменяется состав мочи, а при острой мочекислотной нефропатии количество выделяемой мочи резко снижается, больного начинают мучить сильные приступы боли в поясничном отделе, в его моче присутствует кровь.

При висцеральной подагре тофусы и артрит могут появиться намного позже, чем проблемы с почками.

Полезные продукты при висцеральной подагре

Для того, чтобы вылечить висцеральную подагру и отрегулировать количество мочевой кислоты, больному требуется придерживаться диеты. Ее основная цель — это уменьшение содержания пурина в организме и разгрузка его обмена. Таких результатов можно достичь, соблюдая определенные правила в питании.

Во-первых, больному рекомендуется пить много воды [1] для выведения мочевой кислоты. Он должен выпивать около 2,5 литров чистой воды.

Во-вторых, один раз в неделю нужно устраивать разгрузочные дни (например, делать фруктовый, овощной или ягодный день).

В-третьих, количество приемов пищи должно достигать не менее 5 раз в день.

Кушать нужно определенные продукты и блюда. К позитивно влияющим на организм при висцеральной подагре относят:

- овощи и фрукты, обогащенные калием [2]: абрикосы [3], дыни [4], персики [5], баклажаны [6], тыкву [7], морковь [8], груши [9], огурцы [10], кабачки [11], зеленый горошек и капусту (белокочанную) [12];
- из ягод лучше выбирать плоды синего, ярко-красного цветов и ягоды с темным окрасом, а именно: клюкву, вишню [13], черешню [14], бруснику, голубику [15], ежевику [16] (они содержат вещества, понижающие уровень пурина);
- в воду лучше добавлять по несколько капель лимонного, клюквенного или брусничного соков [17-19];
- вегетарианские супы, любые блюда из молочных продуктов и овощей, отварное мясо и рыба (после отваривания допускается легкая их обжарка);
- приправы: петрушка [20], лимонная кислота, лавровый лист, корица [21], ванилин, укроп [22];
- напитки: кисель, квас, овощные соки, морсы, отвар из шиповника [23], отрубей, слабо заваренный кофе с молоком и чай с лимоном [24];
- хлебобулочные изделия: пшеничный и ржаной хлеб, выпечка с отрубями и высевами;
- сливочное [25] и растительные масла;
- сладости: молочный крем, мармелад, мед, конфеты (не шоколадные), пастила, повидло, варенье, яблочный пудинг.

Средства народной медицины при висцеральной подагре

Методика народной медицины при висцеральной подагре больше нацелена на лечение почек [26], снижение мочевой кислоты, на снятие отечности и болей в суставах, прекращение воспалительных процессов в мочеполовой системе.

Для снятия отечности и нормализации давления необходимо пить настой из кукурузных рылец. Для его приготовления берут стакан кипятка и 1 ст. ложку рылец. Траву нужно проварить в течение 15-20 минут на небольшом огне, затем нужно дать настою набраться силы (оставить в закрытой посудине на пол часа). Профильтруйте отвар. Пить этот настой нужно 8 раз за сутки по 2 столовых ложки за один прием.

При сильных отеках делают компрессы из натертого и очищенного картофеля [27] со свеклой [28]. Смесь прикладывают к отекающим местам и заворачивают в целлофан, сверху обматывают полотенцем. Компресс необходимо держать как минимум 30 минут. Его лучше оставлять до тех пор, пока сок из овощей полностью уйдет.

При воспалительных процессах, протекающих в почках, мочевыводящих каналах и в суставах, следует употреблять настои из медвежьих ушек (толокнянки) и тысячелистника. Из этих трав готовятся отдельные отвары и по разным рецептам.

Для приготовления отвара из толокнянки нужно взять 1 столовую ложку подготовленной травы на 250 миллилитров кипятка. Настоять отвар нужно на водяной бане 25 минут. стакан отвара нужно разделить на 4 приема. Готовить отвар необходимо ежедневно.

Чтобы приготовить на основе тысячелистника [29], потребуется стакан воды и 2 столовые ложки травы. Залить тысячелистник нужно кипятком и оставить настаиваться на час, затем процедить и разделить на 3 приема.

Для снятия воспалений пьют отвары из ромашки [30], календулы [31], листьев земляники, смородины, ежевики и брусники.

Для длительного лечения почек можно использовать такой сбор: берется в одинаковых количествах пустырник, фиалка обыкновенная трехцветная, зверобой, полевой хвощ, плоды и корневища шиповника. Все тщательно измельчается, перемешивается. На стакан горячей воды берется 1 столовая ложка полезной смеси. Готовить настой нужно 20 минут. Выпивать стакан отвара за 8 приемов в течение суток. Всего принимать данный сбор можно полгода, но стоит выполнять одно условие: по истечению месяца нужно делать недельный перерыв (и так каждый раз: месяц приема – недельный перерыв – месяц приема и так далее).

Кроме приема лекарственных настоев, показано принятие целебных ванн с применением отваров из шалфея, березовых почек, полевого хвоща, листьев брусники, земляники.

Что касается сердечно-сосудистых болезней, то здесь нужен отдельный подход в зависимости от развившейся болезни.

А лишний вес при ожирении немного уйдет от соблюдения диеты и при выходе лишней жидкости. При запорах [32] лучше принимать отвар крушины и семена льна. Но не стоит увлекаться этими отварами, потому что излишнее их потребление может вызвать диарею, из-за которой с каловыми массами будут уходить полезные вещества.

Опасные и вредные продукты при висцеральной подагре

При висцеральной подагре продукты, негативно влияющие на организм больного и способствующие развитию болезни, стоит разделить на 2 категории: строго запрещенные продукты и продукты, которые нужно есть ограничено.

Полностью исключить из потребления нужно: соль, алкогольные напитки, любые жаренные, запеченные, тушенные блюда. Исключению из рациона подвергаются копчености, колбасы, консервы, фаст фуд, полуфабрикаты, холодец, субпродукты (легкие, почки, печень, мозги, язык), грибы, все острые и соленые блюда, маринады и фабричные соусы, шоколад, жир (бараний и говяжий), крепко заваренный кофе и чай. Также, нельзя пить и готовить супы, соусы из бульонов с мяса, рыбы и любых грибов. Нельзя есть и продукты с различными пищевыми добавками и красителями.

К ограничению в потреблении попадают: сдоба, шоколад, цветная капуста, какао, щавель [33], шпинат [34], мясо и рыба.

Эти продукты содержат в себе большое количество пурина, который вызывает данную болезнь, усугубляет ее симптомы и может вызвать серьезные осложнения (отказ почек, инфаркт, инсульт).

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
2. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/vi12.75
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/vi13.81
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/vi13.79
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. *Solanum melongéna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/vi9.49
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/vi6.29
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pýrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/vi9.51
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/vi5.23
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita répo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/vi10.55
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/vi6.28
13. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus* subg. *Cérasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/vi8.39
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Черешня (лат. *Prúnus ávium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 26-38. DOI: 10.59316/vi8.41
15. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/vi13.80

16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
17. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок—уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
18. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Брусничный сок—натуральное лекарство от множества болезней. *Журнал здорового питания и диетологии*, (26), 25-31. DOI: 10.59316/j.edpl.2023.26.5
20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
21. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
22. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
23. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
25. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
26. Елисеева, Т. (2021). Еда для почек: полезные и вредные продукты. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 2-7. DOI: 10.59316/.vi18.133
27. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánium tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. *Achilléa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
31. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
32. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда как натуральное слабительное для лечения запоров. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
33. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
34. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.03.2021

Visceral gout - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Visceral gout is a form of hyperuricemia in which not only the joints but the rest of the human systems and organs are affected. Hyperuricemia is an increased level of uric acid in the blood. Basically, the standard symptoms of gout appear first, then visceral signs begin their development. The most common form is gouty nephropathy. In addition, visceral gout can manifest itself in the form of obesity, problems with the cardiovascular system. Such problems arise due to a disturbed metabolism.