

*Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ*  
*Prof. dr. sc. ZRINKA JAJIĆ*

# **URIČNI ARTRITIS**

Priručnik za bolesnike



Hrvatska liga protiv reumatizma  
Zagreb, 2004.



*Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ*  
*Prof. dr. sc. ZRINKA JAJIĆ*

**URIČNI ARTRITIS**  
Priručnik za bolesnike

Hrvatska liga protiv reumatizma  
Zagreb, 2004.

**HRVATSKA LIGA PROTIV REUMATIZMA  
BIBLIOTEKA - PRIRUČNICI ZA BOLESNIKE**

**URIČNI ARTRITIS**

---

*Napisali:*

Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ  
Prof. dr. sc. ZRINKA JAJIĆ

Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i  
rehabilitaciju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu,  
KB "Sestre milosrdnice", Zagreb

ISBN 953-97761-6-3

*Izdavač:*

Hrvatska liga protiv reumatizma, Zagreb,  
Vinogradska cesta 29  
[www.reuma.hr](http://www.reuma.hr)

*Računalni prijelom:*

Zvonimir Barišić

*Tisak:*

Alfej knjige d.o.o. – Zagreb, Kušlanova 10,  
[www.alfej.hr](http://www.alfej.hr)

Priručnik je tiskan uz novčanu potporu  
Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske  
Tiskanje dovršeno u lipnju 2004. godine.

Dragi čitatelji!

Bolesnici s uričnim artritisom pate od boli u zglobovima i oštećene funkcije oboljelih zglobova. Ova bolest pripada reumatskim bolestima. Budući da urični artritis, kao i sve reumatske bolesti, uzrokuje stalnu bol i invalidnost, protiv njih se treba boriti. Samo ako poznajete svoju bolest, možete se boriti protiv nje. U tome će vam pomoći ova knjižica u kojoj ćete naći mnogo važnih podataka o uričnom artritisu, o Vašoj bolesti.

Prof. dr. sc. Ivo Jajić  
Prof. dr. sc. Zrinka Jajić



---

## ULOZI (giht)

### Uvod

Hrvatski je naziv za giht uloz. Premda je taj naziv vrlo star, ipak se u govornom jeziku nije toliko udomaćio kao riječ giht, koja je njemačkog podrijetla.



Slika 1. Povećana briga o prehrani česta je pojava u bolesnika s ulozima

---

Ulozi su zapravo oblik reumatizma. Ta je bolest bila poznata i u prastaro doba. Vjerojatno je zaista točno ono što je jedan priznati liječnik iz 18. stoljeća rekao o ulozima a to je da napadaju »više bogate nego siromahe, više mudre nego smiješne« i da od njih »znatno češće obolijevaju kraljevi, vladari, generali, vojnici i admirali flota, filozofi i mnogi drugi«.

I žene obolijevaju od uloga, i to najčešće nakon prestanka menstruacije, ali ipak znatno rjeđe od muškaraca. Misli se da od uloga češće od drugih obolijevaju natprosječno inteligentni ljudi.

Ulozi su prva od svih reumatskih bolesti kod koje je suvremeno liječenje zaista pouzdano i djelotvorno a upala zgloba (artritis), kojom se bolest očituje, u većine se bolesnika može spriječiti. To pokazuje da su bolesnici danas doista u znatno boljem položaju nego prije.

### **Što su ulози?**

Osobe koje boluju od uloga imaju promijenjene kemijske procese u tijelu, a to uzrokuje zadržavanje i nagomilavanje mokraćne kiseline. Takva



---

je sklonost prekomjernu stvaranju mokraćne kiseline nasljedna i prenosi se s roditelja na djecu. Mokraćna kiselina stvara kristale koji se nakupljaju u zglobu ili oko njega, pa i drugdje (kao npr. u ušima, krvnim žilama, bubrezima itd.). Jedna od glavnih svrha liječenja jest sprječavanje nakupljanja kristala, odnosno njihovo oslobađanje ako su se već nakupili. Suvremenim se lijekovima i djetom to može sasvim dobro postići, čak i u vrlo teških bolesnika.

Količina mokraćne kiseline u krvi može se određivati s pomoću nekih testova. Jednako se može mjeriti i učinak lijekova. Premda neki ljudi, osobito bolesnikovi rođaci, imaju povišenu koncentraciju mokraćne kiseline u krvi, to katkad može potrajati mnogo godina pa i čitav život a da se u njih ne pojavi nijedan znak uloga.

S druge pak strane, u pojedinih se osoba pojavljuje artritis koji po svemu odgovara uričnom artritisu. I ta bolest nastaje zbog povišenog nakupljanja mokraćne kiseline u tijelu, a posljedica je neke bolesti koja napada bubrege i krvotvorne organe.

---

Prema tome, postoje dva oblika uloga. Jedan oblik nastaje zbog za sada nepoznatih razloga i naziva se primarni uložni. Drugi se oblik naziva sekundarnim a nastaje zbog poznata razloga, npr. zbog neke bolesti koja uzrokuje nakupljanje mokraćne kiseline u tijelu.

Ponavljanjem napadaja uloga može se oštetiti zglob, a i razviti artritis.

Suvremeno liječenje može spriječiti razvoj artritisa.

### **Akutni napadaj uloga**

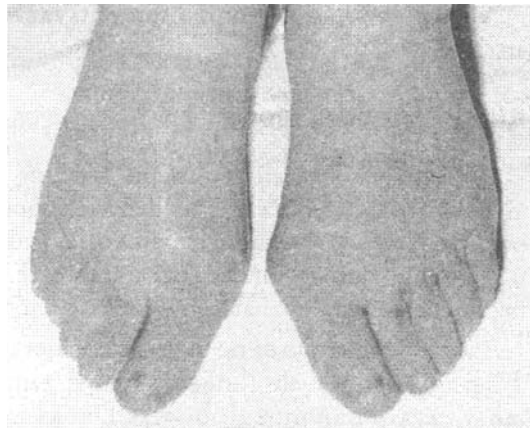
Nataloženi kristali mokraćne kiseline u zglobovima uzrokuju najjače boli što ih čovjek uopće poznaje. Crvenilo, oteklina i iznimna osjetljivost u zglobovima (obično na nožnom palcu) najčešće se razvijaju bez ikakva poznata povoda, usred noći.

Nekoć se smatralo da od uloga ne obolijevaju drugi zglobovi u tijelu (koljena, kukovi, rame, lakat, kralježnični zglobovi). Danas se, međutim, zna da uložima, odnosno uričnim artritismom, može biti zahvaćen svaki zglob.

---

Napadaj zglobne upale često počinje nejasnim znakovima (gubitak teka, razdražljivost, umor, grčevi u nogama i drugo). Pošto nestanu ti znakovi, bolesnik se osjeća dobro. Zatim; nakon kraćeg ili dužeg vremena, iznenada nastupi napadaj.

U muškaraca obično prvi napadaj počne nakon 30. godine, malokad prije.



Slika 2. Akutni napadaj upale zgloba. Bazalni palčani zglob otečen je i vrlo osjetljiv na pipanje i pokret

---

Pojavi artritisa često prethode ozljeda ili izloženost hladnoći, veći napor (npr. duže pješaćenje), operacija, psihička napetost i drugo. Ti čimbenici pospješuju, ali ne uzrokuju artritis.

Kadšto se nakon blage ozljede mogu pojaviti veće poteškoće koje ne odgovaraju toj ozljedi. Kad je »ozlijeđeni« zglob izrazito otečen i crven, tada valja odmah misliti na artritis u ulozima, koji je pospješšen ozljedom. U nekim se slučajevima mora misliti i na infekciju. Zbog toga je neobično važno da bolesnik prigodom dolaska liječniku odmah rekne da boluje od uloga.

Osim ozljede, urični artritis može uzrokovati i drugo. Često se govori da uzimanje većih količina alkohola također može uzrokovati artritis. No, ipak se čini da to nije sasvim točno jer se ulozi nasljeđuju, a artritis nije znatno učestaliji u osoba koje uzimaju alkohol nego u osoba koje ga ne piju. Prava je, međutim, istina da se svatko tko trpi od uloga, a uzima bilo čega previše, izlaže skorom napadaju. Uzrok napadaja može biti npr. prekomjerno uzimanje hrane (sl. 3), zatim prevelika briga ili umor, odnosno bilo što drugo što remeti ravnotežu u sustavu stvaranja mo-

---

kraćne kiseline u tijelu pa, prema tome, i prekomjerno uzimanje alkohola. Mnoge od tih stvari djeluju samo kao pokretači napadaja upale zglobova. Osobe koje nisu naslijedile to svojstvo ne oboljevaju od uloga. Katkada čak i mala operacija, kao što je primjerice vađenje zuba, nakon nekoliko dana može uzrokovati napadaj uričnog artritisa.



Slika 3. Briga o izdašnoj prehrani nije samo očit razlog za pojavu uloga već i opasnost od pretjerana trošenja zglobova i prekomjerna opterećenja kralježnice

---

Općenito vrijedi da se uvijek kada postoji ne-srazmjer između ozljede i težine tegoba u zglo-  
bu, može posumnjati na napadaj uričnog artri-  
tisa.

Bilo koje promjene u ravnoteži sustava stvaranja  
mokraćne kiseline u tijelu mogu uzrokovati na-  
padaj artritisa.



Slika 4. Kronični urični artritis koji se može pojaviti  
na bilo kojem zglobu u tijelu

---

Rano prepoznavanje znakova napadaja artritisa uvelike pomaže da se bolesnik počne prije liječiti pa se i trajanje napadaja skraćuje. Prvi napadaj uričnog artritisa ne ostavlja trajne promjene na zglobu. Ako se artritis zbog nataloženih kristala mokraćne kiseline u zglobu pojavljuje češće, nastaje oštećenje zgloba.

Neliječeni napadaj obično traje 10 do 15 dana, a nakon toga nestaje. Ponovno se može pojaviti nakon mjesec dana, a kadšto čak i nakon nekoliko godina.

## **LIJEČENJE**

### **Liječenje oboljelog zgloba**

Kad se i usprkos unaprijed poduzetim mjerama opreza razvije napadaj artritisa, oboljeli se zglob mora zaštititi od svih mogućih ozljeda. To u prvome redu znači da se zglob mora postaviti u udoban položaj. Ako je oboljelo stopalo, onda je dobro iznad noge postaviti žičanu mrežu poput kakva kaveza da posteljina ne bi pritiskivala upaljeni zglob. Bolesnikovoj obitelji valja savje-

---

toovati da se ležaj ne miče i ne trese. Na upaljeni se zglob stavlja hladni oblog. U blažim će slučajevima biti dovoljno samo to, a kod znatno bolnijih napadaja valja davati još i lijek.

Ako sve te opisane mjere nisu dovoljne, na raspolaganju su dvije vrste lijekova:

1. lijekovi za ublaživanje akutnog napadaja i
2. lijekovi koji će mokraćnu kiselinu odstraniti iz tijela.

### **Liječenje akutnog napadaja**

Lijekovi koji ublažuju ili uklanjaju akutni napadaj gotovo da nemaju nikakva učinka na izlučivanje mokraćne kiseline pa zbog toga samo neznatno sprječavaju pojavu daljnjih napadaja.

Lijekovi iz te skupine daju se odmah čim se primijeti prvi znak napadaja. Koji će se lijek uzimati i kada, redovito određuje liječnik. To mogu biti Kolhicin, Lubor, Artrocam, Indocid, Voltaren ili drugi. Svaki bolesnik s ulozima morao bi te lijekove uvijek imati kod kuće jer dok liječnik dođe u kućni posjet, obično protekne mnogo vremena.



---

Sve osobe s ulozima koje pažljivo i brzo primjenjuju savjete liječnika mogu lagano, brzo i na zadovoljavajući način sami kontrolirati napadaj.

Ako se napadaji ponavljaju često ili ako je razina mokraćne kiseline u krvi povišena, liječnik će savjetovati da se uzima lijek koji potiče brže odstranjenje mokraćne kiseline iz tijela. Lijekovi takva djelovanja daju se u fazi između dvaju napadaja.

### **Preventivno liječenje i trajanje života**

U bolesnika koji se liječe u razmacima između pojedinih napadaja obično se održavaju normalne vrijednosti mokraćne kiseline u krvi. Time se, naime, sprječava ponovna pojava artritisa a uz to i taloženje kristala mokraćne kiseline u zglobove i u druge dijelove tijela, koje ona može oštetiti.

Danas nam je na raspolaganju nekoliko lijekova koji doista imaju zadovoljavajući učinak.

No, mora se znati da se samo uz redovito uzimanje lijeka smije očekivati i može dobiti pravi učinak, tj. spriječiti napadaje artritisa, smanjiti

---

koncentraciju mokraćne kiseline u krvi i omogućiti normalan život.

Da bi se izbjeglo stvaranje i nakupljanje kristala mokraćne kiseline u mokraći, da bi se spriječilo njihovo odlaganje u bubrezima i stvaranje kamena, te pojava boli u tijeku dana, treba uzimati dosta tekućine (1,5 - 2 l), najbolje vode.

Aspirin i drugi lijekovi ometaju djelovanje lijekova koji pospješuju izlučivanje mokraćne kiseline iz tijela. Zbog toga se aspirin i njemu slični lijekovi nikada ne smiju uzimati zajedno s tim sredstvima.

Osim lijekova koji pospješuju izlučivanje, ima i lijekova koji sprječavaju stvaranje mokraćne kiseline u tijelu. Jedna od tih dviju vrsta, ili obje zajedno, moraju se u odgovarajućim dozama uzimati vrlo dugo, a katkad čak i cijeli život. Način uzimanja lijekova uvijek mora odrediti liječnik.

Nakon prvih uzimanja lijeka možda će se ipak javiti nekoliko napadaja artritisa. U takvim će se slučajevima akutni napadaji liječiti kao što je i ranije bilo opisano. Pri tome je važno prvih 10

---

do 15 dana uzimanja lijekova piti velike količine vode. Poslije će napadaji postupno postajati sve rjeđi i sve slabiji.

### **DIJETA**

Urična kiselina u tijelu krajnji je proizvod mijene purina. Purini su bjelančevine stanične jezgre životinjskih i biljnih organizama. Izbjegavanjem namirnica bogatih purinima može se u određenoj mjeri izbjeći stvaranje povećane razine urične kiseline.

S obzirom na to da su nam danas na raspolaganju lijekovi koji snižavaju razinu urične kiseline bilo povećanim izlučivanjem iz tijela bilo smanjenim stvaranjem, malokad su potrebni ekstremni oblici dijeta.

U većine je oboljelih dovoljna prehrana siromašna purinima. To je veliko olakšanje za bolesnika i kuhare s obzirom da se dijeta treba stalno pridržavati. Osim prehrane siromašne purinima poznata je i prehrana bez purina i prehrana strogo siromašna purinima.

---

### **Osnovni su zahtjevi:**

U dijetetskoj obradi uričnog artritisa važno je:

Izbjegavati namirnice s visokim sadržajem purina i ograničiti one sa središnjim sadržajem purina.

Izbjegavati pretjerani unos hrane. Prehrana mora biti energijski jedva dostatna, dakle siromašna mastima (40 - 50 mg na dan).

Kod već postojeće pretilosti tjelesna se težina mora smanjiti do idealne vrijednosti. Alkohol, koji prema iskustvu može uzrokovati akutni napadaj uričnog artritisa, može se uzimati samo ograničeno (na dan najviše do 1/4 litre piva ili laganog vina uz glavni obrok, a u akutnom stadiju zbjegavati svaki alkohol).

### **Sadržaj purina u namirnicama**

Prema sadržaju purina razlikuju se:

*Namirnice s visokim sadržajem purina* (više od 200 mg u 100 g): mesni ekstrakt, sve iznutrice (žlijezda, mozak, jetra, slezena, bubrezi, jezik),

---

sardine u ulju, srdele, sled, praktično sve ribe manje od pastrve i dimljeni losos.

*Namirnice sa srednjim sadržajem purina (50 - 200 mg u 100 g):* meso svih vrsta, perad, divljač, suhomesnati proizvodi, sve vrste riba (većih od pastrve), rakovi i školjke, kavijar, mahunarke (leća, suhi grašak), grah, zeleni grašak, šparoge, špinat, zelena salata, gljive, proizvodi od cijeloga pšeničnog zrna, mesna juha, kikiriki.

*Namirnice s niskim sadržajem purina ili bez purina:* mlijeko, kiselo mlijeko, jogurt, svježi kravlji sir, punomasni tvrdi sir, jaja, voće i voćni sokovi, povrće i salate, krumpir i riža, tjestenina, bijeli i crni kruh, te masnoće bez purina. Čaj, kava i kakao sadrže doduše u kofeinu odnosno teobrominu nešto purina, ali oni se ne razgrađuju u uričnu kiselinu i stoga su dopušteni bez ograničenja.

U prehrani bolesnika s uričnim artritismom nužno je paziti i na različit sadržaj purina u namirnicama i na njihovu količinu.

---

## **Oblici dijeta s različitim sadržajem**

### **I. Prehrana bez purina**

Samo 1 - 2 dana posta sa sokovima: 5 - 6 puta na dan po 200 ml svježe istisnuta voćnog soka.

Dopunski litra tekućine, npr. čaja.

### **II. Prehrana strogo siromašna purinima**

Sastoji se od namirnica s oskudnim ili beznačajnim sadržajem purina i namirnicama bez purina. Radi se o lakoj vegetarijanskoj prehrani s mlijekom, svježim kravljim sirom, tvrdim sirom i jajima uz krumpir, povrće i salatu, voće, rižu ili tjesteninu i kruh. Sadržaj bjelančevina ne smije prijeći 0,9 grama na kilogram tjelesne težine (60 - 80 g prosječno na dan). Meso i riba obično se ne uzimaju, ali je dovoljno dvaput na tjedan po 100 grama mesa. Masnoće i ugljikohidrate treba odmjeriti tako da se održava niža tjelesna težina.

### **III. Prehrana siromašna purinima**

Osim namirnica siromašnih purinima i onih bez purina sadrži ograničene količine mesa,

---

ribe, odnosno suhomesnatih proizvoda sa srednje visokim sadržajem purina. Na dan je dopušteno do 150 g mesa, ribe ili kobasice. Preporuča se priprema kuhanjem ili pirjanjem, a ne pečenjem. Zabranjene su sve namirnice s visokim sadržajem purina i sve mahunarke. Poželjno je u tjedan uklopiti 2 - 3 dana bez mesa i ribe.

#### **Uzimanje tekućine kod uričnog artritisa**

**PAŽNJA:** U svih bolesnika s uričnim artritisom važno je paziti na dovoljan unos tekućine, tako da mokraća ne bude previše koncentrirana, što pogoduje stvaranju bubrežnih kamenaca. U bolesnika s bubrežnim kamencima treba održavati količinu mokraće od 2 litre/24 sata.

#### **Dijeta kod uričnog artritisa**

*Primjeri jelovnika kod dijete  
strogo siromašne purinima*

1. Doručak po izboru

- čaj, kava ili ječmena kava s mlijekom i šećerom

- 
- 100 g kruha (bijeli, polubijeli kruh)
  - 10 g maslaca
  - 15 - 20 g meda, marmelade
  - 30 - 50 g svježega kravljeg sira ili pak tvrdi sir ili jedno jaje

#### 2. Doručak po izboru

- mliječni napitak s voćem ili jogurt ili voćni jogurt ili pak svježi kravljji sir s voćem
- ili 200 ml (1/5 litre) voćnog soka s dvopekom
- ili 150 g voća prema godišnjem dobu
- ili kiselo mlijeko

#### Poslije podne prema izboru

- voće prema godišnjem dobu
- ili voćni sok s dvopekom
- ili čaj ili kava s kruhom namazanim maslacem, medom ili marmeladom

#### Objed ili večera

1. OBJED: juha od rajčica, 2 poširana jaja u umaku od kopra, krumpiri kuhani u slanoj vodi, zelena salata, svježe voće prema godišnjem dobu

VEČERA: pšenična krupica (gris) s kompotom



- 
2. OBJED: juha od krumpira, savijača od sira ili jabuka, eventualno s kremom od vanilije  
VEČERA: omlet s rajčicama, pečeni krumpir, zelena salata
  3. OBJED juha od poriluka, špageti sa sirom, umak od rajčica, zelena salata - glavatica, voćna salata  
VEČERA: žitne pahuljice (müsli), svježi kravljji sir, maslac, kruh
  4. OBJED: juha od kiselice, valjušci (njoki) sa sirom, salata od rajčica i zelena salata, kompot  
VEČERA: zapečena cvjetača, salata po izboru, kruh sa sirom
  5. OBJED: čaša soka od rajčica; nabujak od sira, umak od začinskih trava, salata po izboru, pjena od brusnica  
VEČERA: omlet od 2 jaja, salata ili povrće po izboru, svježi sir sa začinskim travama, kruh
  6. OBJED: juha od povrća, pečeni krumpir, kompot od brusnice

---

VEČERA: salata od jaja, krumpiri kuhani u slanoj vodi, pikantni svježi sir, rotkvice, kruh

7. OBJED: juha od celera, nabujak od riže, kompot

VEČERA: prepečenac (tost) zapečen s jajetom i sirom, zelena salata, voće

### **Dijeta siromašna purinima**

#### *Primjeri jelovnika u prehrani siromašnoj purinima*

Dnevne količine mesa ograničiti prema liječničkom savjetu na 100 do 150 g, uklopiti 2 - 3 dana u tjednu bez mesa i ribe! Doručak i popodnevna užina isti kao i u prehrani strogo siromašnoj purinima, ali se može upotrijebiti i kruh od cijeloga pšeničnog zrna.

1. OBJED: juha s rižorn, kuhana govedina, kuhani krumpir s peršinom ili krumpir s hrenom, kompot od brusnica

VEČERA: jaja na oko sa zelenom salatam, kruh sa svježim kravljim sirom

- 
2. OBJED: juha sa sirom, pirjani teleći odresci, pire od krumpira, mrkva, salata  
VEČERA: drobljenac s kompotom
  3. OBJED: juha minestrone, nabujak od sira, zelena salata, svježe voće  
VEČERA: zapečeni kelj sa šunkom, krumpir sa začinskim biljem (peršin, celer), salata po izboru
  4. OBJED: juha sa pšeničnom krupicom, kuhana riba prelijevena maslacem, krumpir kuhan u slanoj vodi, voćna salata  
VEČERA: špageti sa sirom, zelena salata
  5. OBJED: juha od rajčice, kroketi od krumpira sa špinatom, sir s voćem  
VEČERA: pirjane rajčice, rižoto, salata po izboru, kruh sa sirom
  6. OBJED: juha od povrća, teleći gulaš, pire od krumpira, zelena salata, svježe voće  
VEČERA: krumpir u bešamel umaku s nešto šunke, salata.

- 
7. OBJED: juha od mrkve, svinjsko pečenje, crveni kupus, okruglice od krumpira, salata  
VEČERA: nabujak od sira, kompot

### **SPRJEČAVANJE (PREVENCIJA)**

1. Preventivno liječenje znači produživanje trajanja života.
2. Preko dana valja piti dosta vode.
3. Liječenje akutnog napadaja u biti je vrlo jednostavno.
4. U tijeku preventivnog liječenja mora se izbjegavati uzimanje Aspirina.

Ulozi su bolest koja se daje liječiti. Akutni se napadaj vrlo brzo može smiriti. Artritis se sprječava ranim liječenjem i davanjem savjeta bolesniku.

Primjenu topline u svim oblicima treba izbjegavati. Liječenje u ljekovitoj mineralnoj vodi (toplicama) više škodi nego koristi jer lako može uzrokovati napadaj upale zgloba.



ISBN 953-97761-6-3