

Urinsyregikt unngår du med disse rådene



Urinsyregikt er den aller vanligste formen for revmatisk sykdom i den vestlige verden. Tilstanden forårsaker en svært smertefull og akutt betennelsestilstand i ledd. Flere studier og analyser viser at sykdommen er på frammarsj og noen kaller faktisk økningen en epidemi. Urinsyregikt er heldigvis en tilstand som kan reverseres ved konkrete grep.

Ved urinsyregikt, eller podagra som sykdommen også er kjent som, vil du kunne oppleve et plutselig anfall av brennende smerte, stivhet og hevelse av et ledd. Det er ofte stortåens grunnledd som oftest blir rammet og du vil oppleve sterk smerte og det blir nesten umulig å stå på foten. Podagra er en av [flere tilstander som kan gjøre at du får vondt under foten](#).

Anfallene med ekstremt smerte kan vare fra noen dager til noen uker. Hvis urinsyregikten ikke blir behandlet og forebygget på riktig måte, vil disse anfallene kunne komme tilbake igjen og igjen. Ved kronisk tilbakevendende anfall vil sykdommen etterhvert kunne skade ledd, sener og andre vev i nærheten av betennelsen.

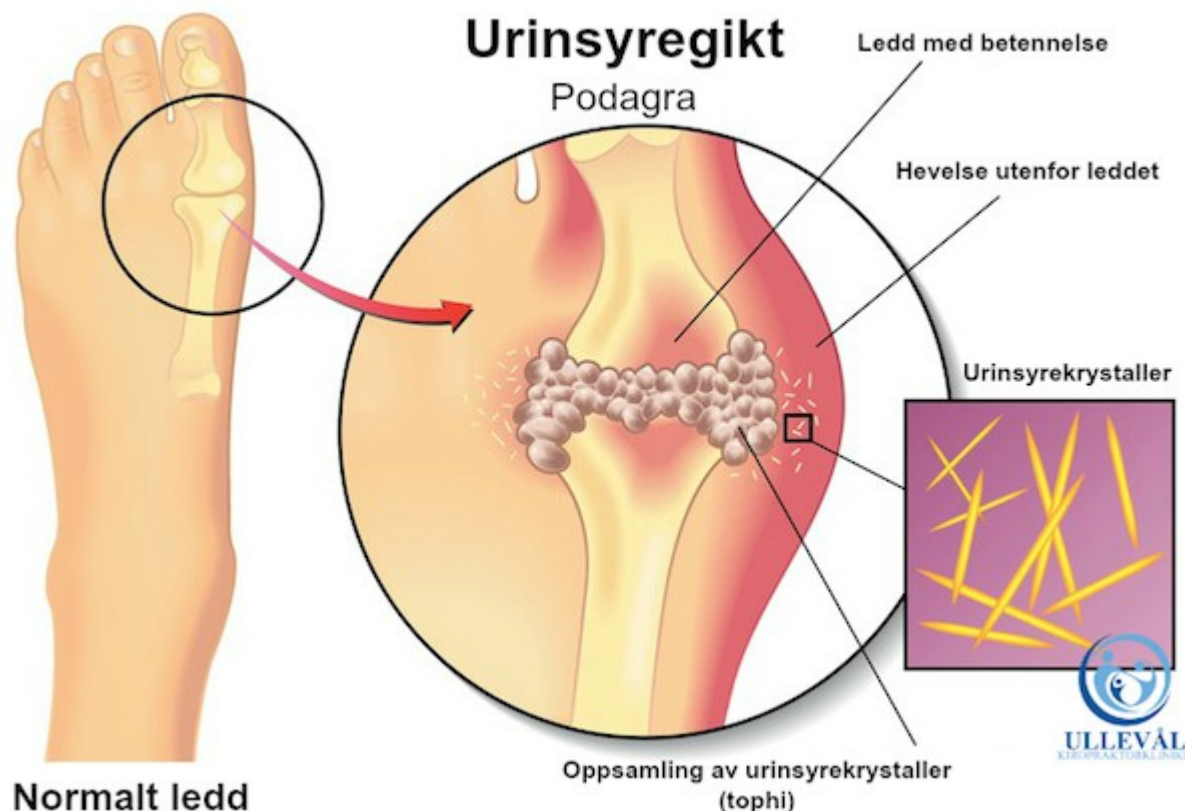
Denne betennelsestilstanden er forårsaket av et forhøyet urinsyrenivå i blodet. Vanligvis vil kroppen håndtere et økt urinsyrenivå uten problemer, men noen ganger vil urinsyren kunne krystallisere seg og hope seg opp i visse ledd, ofte da i stortåen. Disse harde krystallene vil kunne stimulere kroppen til å danne en akutt betennelsesreaksjon og du vil derfor oppleve en ekstrem smerte i leddet i tillegg til at leddet vil bli veldig hovent, rødt og varmt.

Du vil kunne være mer utsatt for et økt urinsyrenivå hvis du er overvektig, drikker mye alkohol, har diabetes eller spiser mat som inneholder mye puriner. Noen medisiner, som feks vanndrivende tabletter, kan også øke urinsyrenivået i blodet og fremprovosere anfall av urinsyregikt.

Symptomer på podagra

De vanligste symptomene på urinsyregikt er at du får plutselig anfall av skarp smerte, hevelse, og rødhet i stortåens grunnledd. Smerten kan også ramme andre ledd i foten, ankelen, knær, fingre eller andre ledd i kroppen. Anfallet kan vare i noen få dager eller så lenge som flere uker. Tilbakefall er ikke uvanlig, men det kan ta flere mnd eller år mellom anfallene. Dersom du gjør forebyggende tiltak kan du utsette eller unngå nye anfall. ([1](#))

Får du disse symptomene er det viktig å oppsøke hjelp selv om smertene forsvinner. Oppsamlingen av urinsyre som forårsaker podagra kan fortsatt skade leddene etter at symptomene går over.



Diagnostisering

Det er viktig å stille riktig diagnose slik at du får rett behandling og at du får utelukket andre årsaker til smerten. En god anamnese og undersøkelse vil ofte kunne lede til riktig diagnose. Det vil også kunne være nødvendig å ta en blodprøve for å måle urinsyrenivå i blodet.

Krystallavleiringer i de smertefulle leddene kan påvises ved hjelp av en ultralydundersøkelse. Ved mistanke om urinsyregikt burde det tas en prøve av leddvæsken for å kunne påvise at det er urinsyrekrystaller i væsken. Punktering av ledd for å påvise urinsyregikt har lenge vært den beste metoden og ansees som "gullstandard" for å diagnostisere denne sykdommen.

Nye kriterier for diagnostisering av urinsyregikt ble utformet i slutten av 2015 [\(2\)](#). For at poengklassifiseringen skal kunne benyttes må det være minst én episode med smerter, hevelse eller ømhet i eller rundt ett eller flere ledd. Hvis uratkrystaller fra leddvæsken kan påvises er kravet for

diagnose oppfylt tilstrekkelig. Selv uten funn av uratkrystaller i leddvæsken, kan diagnose stilles ved hjelp av kliniske funn som brukes i den nye klassifiseringstabellen. ([3](#), [4](#))

Slik behandles podagra

Når rett diagnose er satt kan riktig behandling gis. Fastlegen din vil kunne behandle deg med medisiner som reduserer dannelsen av mer urinsyre fra maten du spiser. Etter en tid med riktig medisinsk behandling vil de krystallene som har festet seg i leddene dine bli løst opp og skilles ut i urinen. Da vil smerten og plagen avta. Behandling med kaldlaser direkte mot det involverte leddet kan hjelpe ved at betennelsen og smerten reduseres ([5](#), [6](#), [7](#)). Foreløpig er det ikke gode studier med laserbehandling for urinsyregikt, men flere av våre pasienter har opplevd god smertelindrende effekt av denne behandlingen.

Slik kan du selv forebygge å få denne leddplagen:

Podagra og urinsyregikt har i flere tusen år vært linket til overspising av fastfood, alkohol og sukkerholdige godsaker. Disse matvarene var ofte kostbare og kun de rike i overklassen hadde råd til å spise slik mat. Tidligere var det å få sykdommen faktisk et symbol på rikdom og podagra blir ofte omtalt som “the disease of kings”, nettopp pga at det var de rikeste som hadde råd til den usunne maten.

Kostholdsrådene for å forebygge urinsyregikt er stort sett de samme som for å være sunn og frisk, nemlig et sunt og variert kosthold.



Dette forebygger anfall:

- **Vektnedgang:** Å være overvektig øker risikoen for å utvikle podagra og urinsyregikt, og redusering av vekten reduserer risikoen. Studier antyder at det å spise sunnere slik at du går ned i vekt - selv uten at du må holde deg unna purinrikmat- reduserer urinsyren i blodet og tilbakefall av urinsyregikt. Vektnedgang vil også gjøre belastningen på vekt bærende ledd mindre.
- **Reduser alkoholinntaket:** Metaboliseringen av alkohol i kroppen øker trolig produksjonen av urinsyre i blodet. Øl er assosiert med en økt risiko for urinsyregikt og tilbakefall.
- **Reduser sukkerinntaket:** Spis mer komplekse karbohydrater med mer vitaminer, mineraler og fiber. Fukt og grønnsaker er gode kilder til komplekse karbohydrater.
- **Drikk rikelig med vann:** Økt vanninntak er linket til færre anfall av podagra. Snakk med legen din om hva som er riktig vannmengde for deg.
- **Spis betennelsesdempende mat:** [Mat som demper betennelse](#)

kan også være med på å dempe anfallene.

- **Spis sunne fettsyrer:** Spis mindre transfett fra ferdigmat (ultraprosessert mat) og junkfood. Spis heller mer av naturlige sunne fettkilder som oliven, fet fisk, smør og kjøtt fra gressbeitende dyr.
- Tren 30 minutter daglig: Regelmessig trening og bevegelse av kroppen er med på å holde kroppen sunn og frisk, i tillegg til at du reduserer faren for urinsyregikt.