



NORSK REVMATIKERFORBUND



Lev godt med
urinsyregikt

**CHRISTIAN
WESTBY**

Alder 43

Bosted Asker

Diagnose
Podagra
(Urinsyregikt)



Storetåa hovner opp

Når anfallene kommer får Christian Westby så vondt i storetåa at han ikke klarer å legge dyna oppå.

Det begynner som kribling i beinet og kjennes ut som jeg har på en altfor stram strømpe. Når det skjer, gjelder det å være rask med å ta medisinene som kan bremse at anfaller utvikler seg, sier Christian Westby.

43-åringen jobber som helsefagarbeider i akuttpsykiatrien og er vant til å håndtere krevende situasjoner. Men han er ikke særlig høy i hatten når han selv blir slått ut av et urinsyregiktanfall.

– Det er grusomt vondt når det står på. Jeg kan bare glemme å ta på sko, og det er så ømt at jeg ikke kan legge dyna oppå foten om natta. Det gjør til og med vondt med et tynt teppe, beskriver han.

Fikk diagnose tidlig. Christian var bare 30 år da han fikk diagnosen podagra, eller urinsyregikt på folkemunne. Denne giktformen rammer ofte grunnleddet i stortåen, men også andre deler av kroppen kan bli smertefulle. For Christian setter det seg i ankelen i tillegg til tåa.

Folk som lider av urinsyregikt har for mye urinsyre i blodet, og for å bøte på dette har noen nytte av å redusere inntaket av purinrik mat, blant annet innmat fra dyr og fisk.

– Nå som jeg har lært hvilket kosthold som er best for meg og jeg samtidig har fått medisiner jeg tåler, kommer anfallene mye sjeldnere.

Spiser ikke skalldyr. I starten av sykdomsforløpet brukte han mye tid på å lese seg opp, og har prøvd og feilet en del før han landet på et kosthold som er riktig for ham. I den perioden kom

anfallene ofte, gjerne opp mot fem–seks ganger i året, og de kunne vare en til halvannen uke.

– Nå holder jeg meg unna blant annet skalldyr, rødt kjøtt og rødvin, men jeg spiser mye kylling, og da kommer anfallene mye sjeldnere.

Det hjelper også å holde vekten stabil, være nok fysisk aktiv og ellers ha en normalt sunn livsstil, fortsetter han.

Riktige medisiner er også helt avgjørende.

– Det tar tid å tilpasse både kosthold og medisinering, og i starten fikk jeg noen medikamenter som jeg reagerte allergisk på. Men nå har jeg noen som både virker bra og som jeg tåler, og det hjelper veldig.

I tillegg har han fått ekstra medisiner han skal ta når han kjenner at et anfall er i komningen.

– Hvis jeg er raskt nok til å ta dem kan jeg bremse anfaller nesten helt opp.

Hvis ikke han rekker det, ender det fort med en drøy uke borte fra jobb. Det er sykemeldinger han helst vil unngå.

– Det er rett og slett en litt pinlig sykdom. Det faller jo også en del kommentarer fra andre som tuller med det at «en voksen mann på 90 kilo blir slått ut av ei rød og hoven tå», forteller han.

Kan forebygge anfall. Men til forskjeller fra andre revmatiske lidelser er ikke urinsyregikt smertefullt utenom anfallene, og fordelene er også at en langt på vei kan forebygge at sykdommen slår ut dersom en er nøye med medikamenter og eventuelt kosthold.

– Jeg anbefaler virkelig andre å stå på og be om å teste ulike medisiner helt til en finner noen som fungerer godt. Det har enormt mye å si for livskvaliteten.

En annen ting som hjelper, er innstillingen, mener han.

– Jeg innrømmer at det er flaut. Det er ikke en sykdom jeg liker å snakke om. Men når anfallene er i ferd med å gå over og smertene er litt på retur, klarer jeg heldigvis å se litt humoristisk på det.

«Det tar tid å tilpasse både kosthold og medisinering»

– CHRISTIAN WESTBY

– Folk fleiper med at det er rart at en stor og sterk mann som meg kan bli slått ut av ei vond tå.

– Nå går det helt fint

Gunnar Sand har hatt urinsyregikt i over 30 år. Men nå har han lært så mye om sykdommen at den sjelden plager ham lenger.

Jeg våknet en morgen med fryktelige smerter i foten og ante ikke hva det var. Jeg tok på en løs raggsokk, og da jeg kom inn døra hos bedriftslegen så brøt han ut i latter og sa: «Du har fått kaptein Vom-fot».

Kaptein Vom i tegneserien Knoll og Tott hadde nemlig podagra, altså urinsyregikt, men selv om tegneserien er morsom, er det ikke like gøy å bli plaget av sykdommen selv. Nå er kunnskapen heldigvis blitt mye bedre enn da Sand første gang fikk det, og godt er det.

– Det var skikkelig vondt. Men så fikk jeg en kur og ble kvitt betennelsen, og så glemte jeg det bort i flere år, sier han.

Kom tilbake. Fem år senere, etter et selskap med mye god mat og drikke, fikk Sand et nytt anfall. Nok en gang fikk han medikamenter som slo ned betennelse. Men så fulgte en periode der han begynte å kjenne murring og smerter etter nesten hvert måltid.

– I starten så opplevde jeg nok at helsepersonellet ikke visste så mye om podagra, og det ble noen runder hos fysioterapeut og lege. Men for rundt 20 år siden ble jeg satt på urinsyresenkende medisiner, og jeg har nesten ikke hatt problemer med sykdommen etter det.

Begrenser purinrik mat. Sand går jevnlig til lege for å sjekke at medikamentene holder urinsyrenivået i blodet lavt nok, og det har de gjort.

I senere tid har han også blitt klar over hvordan enkelte matvarer kan trigge betennelsen, og den kunnskapen har gjort hverdagen enda bedre.

– Selv om jeg har gått på urinsyresenkende tabletter har jeg kjent antydning til podagra i etterkant av at jeg har spist enkelte matvarer. Men for fem år siden var jeg på et kurs hvor jeg lærte at purinrik mat kan fremprovosere ubehaget. Nå er jeg veldig bevisst på å begrense inntak av dette, og det har hjulpet veldig.

Dropper alkoholfritt øl. Det er individuelle forskjeller på hvordan en reagerer på purinrik mat, men Sand har erfart at han må holde seg unna fet fisk og tran, samt begrense sjokolade og alkoholfritt øl.

– Jeg drikker ikke alkohol, men liker alkoholfritt øl. Men det er dessverre en del puriner i det, også. Hvis jeg tar en slik øl, får jeg ubehag i foten dagen etter.

Men så lenge han tar forholdsregler, er hverdagen med urinsyregikt helt uproblematisk.

– Det er jo ikke farlig, og bortsett fra at jeg tar tabletter hver dag og passer på hva jeg spiser og drikker, tenker jeg aldri på at jeg har urinsyregikt.

«Nå er jeg veldig bevisst på å begrense inntak av purinrik mat, og det har hjulpet veldig»

– GUNNAR SAND

– Jeg merker lite til urinsyregikten så lenge jeg tar medisinene og er bevisst på kostholdet.



**GUNNAR
SAND**

Alder 77

Bosted
Kristiansand

Diagnose
Podagra
(Urinsyregikt)



Hilde Berner Hammer
overlege og professor
i revmatologi

Frisk med medisiner

De aller fleste vil kunne leve uten plager fra sykdommen, men det er viktig å komme i gang med behandling tidlig.

Urinsyregikt skiller seg fra andre revmatiske lidelser ved at leddsmertene oppstår brått og anfallsvis. Normalt gir anfallene hevelse og sterke smerter, som oftest i stortåens grunnledd.

– Men dette er heldigvis en sykdom som kan kureres. Bli en riktig behandlet, vil de fleste unngå smertefulle anfall, sier Hilde Berner Hammer, overlege ved Diakonhjemmet Sykehus og professor ved Universitetet i Oslo.

En annen fordel er at det er enkelt å stille diagnosen, noe som gjør at en kan komme raskt i gang med behandlingen.

Dette skjer. Podagra, eller urinsyregikt, har ingenting med urin å gjøre, men det er en sykdom forårsaket av for mye urinsyre i blodet. Urinsyre, eller urat som det også heter, dannes naturlig i kroppen under nedbrytningen av en rekke matvarer.

Ved urinsyregikt er det for høy konsentrasjon av urinsyre i blodet, og disse molekylene vil der-

for kunne felles ut som krystaller i ledd, sener og annet vev. Det merker en først ikke noe til, men det vil forårsake problemer etterhvert.

– Disse ansamlingene av krystaller ligger stort sett fredelig i vevet, men når noen av krystallene løsner, av ukjent årsak, og får kontakt med hvite blodlegemer, startet betennelsen.

I mikroskop ser krystallene ut som tynne nåler. Når disse løsner så angripes de av hvite blodlegemer, og dermed starter betennelsen som gjør leddet hovent og svært smertefullt.

– Det vanligste er at krystallene samles i stortåens grunnledd, men de kan også lagres i mange andre ledd og sener, og også rett under huden.

Dette bør du gjøre. Smertene kommer anfallsvis og er verst det første døgnet. Da handler det om å slå ned betennelsen raskt, i første omgang med lbux eller tilsvarende betennelsesdempende medikamenter.

– Ved akutt urinsyregiktanfall gir vi ofte Kolkisin som et alternativ. Det er et medikament som reduserer de hvite blodlegemenes angrep på urinsyrekristallene, og dermed reduseres betennelsen og smertene, sier Hammer.

Dersom disse behandlingsformene ikke har effekt, vil de fleste ha nytte av en høy dose prednisolon i noen få dager.

– Men det er samtidig viktig å være klar over at en vanligvis ikke skal behøve å gå gjennom mer enn et par slike anfall før en lege kan stille diagnosen med sikkerhet, og en kan starte behandlingen for å unngå nye anfall.

Riktig nivå i blodet. Urinsyrenivået i blodet skal ligge på 300–360 mikromol per liter, men det er vanlig at en måler 500–600 mikromol per liter hos de med ubehandlet urinsyregikt. Målet med behandlingen er å få justert urinsyrenivået ned til under 360 mikromol per liter.

– Vi må gjerne bruke litt tid på å justere dosen med urinsyresenkende medikamenter. Men når en har fått nivået under 360 mikromol per liter, unngår en at det dannes nye krystaller i vevet, og de krystallene som ligger der vil langsomt løses opp og urinsyren vil skilles ut av kroppen.

Dermed er løsningen på urinsyregikt livslang behandling og årlig kontrollerer av at urinsyrenivået er riktig.

Når nivået er riktig vil de fleste kunne spise og drikke det de ønsker, uten å ta spesielle hensyn. Men noen kan likevel ha behov for å begrense mat med mye puriner, som det er spesielt mye av blant annet i innmat, kraft og sild og ansjos.

– Er en nøye med å følge opp dette, vil de aller fleste kunne leve med urinsyregikt uten å få smertefulle anfall.

GODE RÅD OG TIPS

Det er mye du selv kan gjøre for å unngå at urinsyregikten gir deg plager og utfordringer i hverdagen.

FYSISK AKTIVITET

Det er ingen særskilte anbefalinger om fysisk aktivitet for personer med urinsyregikt.

Tilstrekkelig fysisk aktivitet er gunstig for den generelle helsen, og virker forebyggende på overvekt og en rekke livsstilssykdommer.

MEDIKAMENTER

Personer med urinsyregikt er avhengig av urinsyresenkende tabletter livet ut.

Det finnes flere typer, der Allopurinol er vanligst.

Vanligste årsak til nye anfall er slurv med medisiner og/eller inntak av for mye purinrik mat.

«Personer med urinsyregikt er avhengig av urinsyresenkende tabletter livet ut»

SØVN

God søvn er viktig for den fysiske og psykiske helsen.

Søvnproblemer kan ofte forebygges ved gode søvnrutiner. Legg deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag, og unngå å sove på dagtid. Sørg for regelmessig mosjon, slik at du blir trøtt om kvelden, men avstå fra kraftig anstrengelse de siste par timene før leggetid. Unngå sterkt skjermlys sent på kvelden. Ikke legg deg sulten, men ikke spis for tunge måltider for sent. Soverommet bør være sval, godt utluftet og mørkt.

KOSTHOLD

Urinsyre dannes blant annet av purinrik mat. Dersom en ikke oppnår tilstrekkelig effekt av medikamenter, eller ikke tolererer disse, må urinsyrenivået i blodet forsøkes redusert ved å endre kostholdet.

Begrens rødt kjøtt. Unngå makrell, ansjos, sild og innmat fra dyr og fisk. Spis mindre mettet fett, velg heller magre meieriprodukter. Spise grove kornprodukter, grønnsaker og frukt, men

kun to–tre frukt per dag. Reduser sukkerinntak og unngå fruktose og søtningsmiddel. Unngå eller begrens alkohol, spesielt øl og sprit, fordi alkohol øker produksjonen av urinsyre, samtidig som den fører til at utskillelse av urinsyre reduseres. Drikke mye vann og unngå å spise for store porsjoner.

Kilde: NHI.no

KAN FORVERRE

- Høyt alkoholinntak, spesielt øl og sprit
- Høyt inntak av rødt kjøtt
- Overvekt
- Unøyaktig eller manglende bruk av foreskrevne urinsyresenkende tabletter

FAKTA

Forekomst Rundt to prosent av befolkningen.

Rammer Begge kjønn, men absolutt flest menn. Forekomsten øker med alder.

Årsak For høyt nivå av urinsyre (urat) i blodet.

Arv og miljø De fleste tilfeller er arvelig.

Behandling Livslang behandling med urinsyresenkende tabletter.

Sammen for et friskere liv!

Norsk Revmatikerforbund (NRF) er en av Norges største helseorganisasjoner, og har som formål å forebygge og bekjempe revmatiske sykdommer og muskel- og skjelettplager. NRF har rundt 35 000 medlemmer og består av 18 fylkeslag og 215 lokallag. Det finnes også landsdekkende diagnosegrupper for flere av diagnosene. Som medlem i NRF kan du få hjelp og støtte, og få svar på mye av det du lurer på. Les mer på revmatiker.no

Meld deg inn www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem eller send SMS med teksten NRF MEDLEM til 2474.

NORSK REVMATIKERFORBUND

- Norsk Revmatikerforbund ble stiftet i 1951 av pasientene selv, som erfarte verdien av det å være i fysisk aktivitet.
- Vi er en av Norges største interesse- og brukerorganisasjon med om lag 35 000 medlemmer.
- Vi jobber med forskning for å løse sykdomsgåten, behandling og rehabilitering.
- Vi hjelper til bedre livskvalitet, mestring av sykdommen og deltakelse i samfunnet gjennom riktig trening, veiledning, opplysning og annen hjelp og rådgivning.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på revmatiker.no og på Facebook.

Bli med i fellesskapet.



NORSK REVMATIKERFORBUND