



# PUTIKA

Nataša Obradovič

## 1. *Kako pogosta je putika?*

Je sorazmerno pogosta bolezen (20-35 zbolelih na 100.000 prebivalcev). Večina (90-95 %) zbolelih so spolno zreli moški, ženske praviloma zbolijo šele po menopavzi. Vrh pojavnosti bolezni je med 40. in 50. letom. V Sloveniji vsako leto okrog 700 oseb doživi prvi akutni napad protina.

## 2. *Kaj povzroča nastanek putike?*

Povzroča jo odlaganje kristalov sečne kisline v sklepe, do česar pa pride pri zvišani koncentraciji sečne kisline v krvi. Vzrok za to pa so lahko povečana tvorba sečne kisline v jetrih (velika količina zaužitih purinov s hrano, encimski defekt, tumorji), njeno zmanjšano izločanje (ledvične bolezni, uživanje zdravil, ki odvajajo vodo, acetilsalicilna kislina) ali oboje hkrati. Tudi alkohol zveča tvorbo sečne kisline in hkrati zmanjša njeno izločanje skozi ledvice – še posebej pivo, ki vsebuje večjo količino purinov. Sklepno vnetje lahko sproži poškodba, zaužitje alkohola ali okužba.

## 3. *Kako se putika kaže?*

Bolečina v prizadetem sklepu se pojavi nenadoma in postane v nekaj urah zelo huda. Sklep je otečen, pordel, toplejši in občutljiv na dotik. Lahko se pojavi tudi mrzlica s povišano telesno temperaturo. Pogosto se začne ponoči. Največkrat je prizadet palec na nogi (pri več kot polovici bolnikov), lahko pa so prizadeti nart, gleženj, peta, koleno, zapestje, mali sklepi prstov rok ali komolec. Pri prvem napadu je ponavadi prizadet samo en sklep, pri naslednjih pa je lahko prizadetih tudi več sklepov naenkrat.

## 4. *Kako postavimo diagnozo?*

- Pogovor z zdravnikom (anamneza),
- pregled (klinični status),
- odvzem krvi in urina za laboratorijske preiskave,
- odvzem sklepne tekočine (punkcija sklepa).

## 5. *Kako poteka zdravljenje?*

Zdravljenje bolnika s protinom zajema: poučevanje bolnika, prekinitvev akutnega napada, preprečevanje ponovitev napadov, preprečevanje in zdravljenje pridruženih bolezenskih stanj. Zdravnik mora bolnika seznaniti z boleznijo in z načeli dietne prehrane ter nujnostjo opuščanja hrane z visoko vsebnostjo purinov. Ob akutnem napadu je potreben počitek in mirovanje, od zdravil pa uporabljamo nesteroidne antirevmatike, ki delujejo protibolečinsko in ublažijo vnetje. Bolnika z akutnim napadom pa nikoli ne zdravimo z acetilsalicilno kislino, saj le-ta zavre



izločanje urata (tj. soli sečne kisline) s sečem in lahko podaljša čas napada sklepnega vnetja. Samo povečana sečna kislina v krvi še ne pomeni, da je potrebno zdravljenje z zdravili (alopurinol). Za to se odločamo praviloma v primerih, ko je nivo sečne kisline v krvi zelo visok, ko se skupki uratnih kristalov tvorijo na uhlju (tofi) in v podkožju okoli sklepov, pri okvari ledvic in ledvičnih kamnih ter v primerih, ko že majhen dvig nivoja sečne kisline v krvi sproži napad. Prav tako zdravil za zniževanje serumskega nivoja sečne kisline ne uvajamo med akutnim napadom in tudi ne že po prvem akutnem protinskem napadu, temveč šele po umiritvi drugega ali tretjega napada. Odmerka alopurinola, ki ga bolnik že prejema, nikoli ne spreminjamo med akutnim napadom bolezn, ker bo tako artritis potekal težje in traja dlje. Če imate zvišan krvni tlak in/ali holesterol in če imate sladkorno bolezen, je potrebno sočasno zdraviti tudi ta stanja.

## **6. Kako bolezen poteka?**

Putika poteka v štirih zaporednih obdobjih. Najprej ugotovimo zvišan nivo sečne kisline v krvi, kar lahko traja tudi več kot 20 let, brez da bi povzročalo kakršnekoli težave. Konča se s prvim napadom sklepnega vnetja, ki mu pri skoraj treh četrtinah bolnikov sledi ponovni napad že v prvem letu. Kasnejši napadi prizadenejo več sklepov naenkrat, potekajo huje in so dolgotrajnejši. Sčasoma se razvije kronična oblika s pojavom tofov (večji skupki kristalov sečne kisline v koži uhlja, nad sklepi prstov, v sklepnih ovojnica, kitah, lahko tudi v srčni mišici in zaklopkah). Napadi protina se lahko ponavljajo še 2-3 mesece po začetku zdravljenja z zdravili za zniževanje serumskega nivoja sečne kisline.

Če je zdravljenje kroničnega protina uspešno, se napadi ne ponavljajo ali so vsaj zelo redki. Funkcijsko stanje sklepov se ne poslabšuje, hkrati ne ugotavljamo pojava ledvične prizadetosti ali ledvičnih kamnov. Opazamo lahko počasno izginevanje majhnih tofov.

## **7. Kako poteka spremljanje bolnika s putiko?**

Dolžino zdravljenja z zdravili in pogostost kontrolnih pregledov določi zdravnik glede na kontrolne vrednosti sečne kisline in glede na stanje prizadetih sklepov, lahko tudi ledvic. Če bo koncentracija sečne kisline v krvi dlje časa v normalnih mejah, vam bo zdravnik najverjetneje ukinil alopurinol. Vendar vam ga bo ponovno predpisal, če se bodo težave ponovile. Večina bolnikov ga jemlje dosmrtno. Včasih je potrebna napotitev k revmatologu.

## **8. Kako si lahko pri putiki lahko pomagata sami?**

Počivajte z dvignjenim prizadetim sklepom. Že ob prvih začetnih znakih ponovnega napada protina lahko začnete jemati predpisan odmerek nesteroidnih protivnetnih zdravil ob ustrezni zaščiti sluznice prebavil. Če pa že uživata vzdrževalni odmerek alopurinola, ga med akutnim napadom nikar ne zvečajte in opuščajte.



## ***9. Kako putika vpliva na vaše življenje?***

Bolečina je ob akutnem napadu putike zelo huda in začasno močno poslabša kakovost bolnikovega življenja. Do umiritve sklepnega vnetja bolnik tudi ni zmožen za delo. Napad ponavadi traja približno en teden, če ga ne zdravimo, kadar pa ga zdravimo z nesteroidnimi antirevmatiki, pa se potek skrajša. Pri kroničnem poteku je delovna sposobnost odvisna od obsega sklepnih okvar in narave bolnikovega dela.

Če upoštevate nasvete zdravnika o dieti z zmanjšano vsebnostjo purinov in ste opustili pitje alkoholnih pijač ter redno jemljete predpisana zdravila, najverjetneje ne boste imeli nobenih težav in boste lahko povsem normalno opravljali vsakodnevne obveznosti.

## ***10. Ali in kako lahko putiko preprečite?***

Z dobrim dietnim režimom in z zadostno količino popite tekočine se da kar precej narediti v smeri preprečevanja putike. Izogibajte se alkoholu, še posebej pivu, in živilom, ki vsebujejo veliko purinov (drobovina, divjačina, raki, školjke, sardelice, slaniki, skuše, losos, stročnice, beluši, špinača, cvetača, kvas). Če imate prekomerno telesno težo, shujšate in poskrbite za vzdrževanje normalne telesne teže, kajti debelost presnovne motnje še okrepi. Tudi pretirano postenje lahko povzroči kopičenje urata v krvi in posledično napad protina.