

# Promjene u načinu života za liječenje akutnog gihta



Mila Fabris  
Marko Vrgoč

- Cochrane sažetak se bavi istraživanjem o utjecaju promjena u načinu života kod osoba s akutnim gihtom
- U pregled je uključena studija, koja se bavila prednostima i sigurnostima dodavanja terapije ledom pored lijekova koji se najčešće koriste za liječenje akutnog gihta (prednisolon i kolhicin)
- Preko tjedna se, uz prednisolonom i kolhicin, led nanosio na kožu na zglobove pogođene akutnim gihtom (pola sata, četiri puta dnevno) kako bi se ublažili simptomi boli i topline, te kako bi smanjili crvenilo i otekline



## Kod osoba s akutnim gihtom:

- Nismo sigurni da li do smanjenje boli dolazi kada dodamo led uz standardnu medikamentoznu terapiju, u odnosu na samu terapiju lijekovima pravi učinak, zbog vrlo niske kvalitete dokaza
- Zajedničko djelovanje, što se tiče zdravstvene kvalitete života, ne uzrokuje nuspojave i komplikacije pacijenta
- Često nemamo precizne podatke o nuspojavama i komplikacijama
- Led je vrlo vjerojatno siguran zahvat



# Što je giht i što znači promjena načina života ?

- Giht je vrlo čest uzrok upale zglobova (artritis), a uzrokovan je kristalima urata koji se formiraju bilo unutar ili oko zglobova
- Upala može dovesti do boli, crvenila, topline i oticanja pogođenih zglobova, zbog čega je to područje teško dotaknuti ili pomaknuti



- Neki od razloga zašto ljudi dobivaju giht su njihove genetske predispozicije, prekomjerna tjelesna težina, konzumiranje određenih lijekova (npr. ciklosporin), kod osoba sa lošom funkcijom bubrega i lošim životnim navikama, kao i kod onih koji piju velike količine alkohola i slatkih pića



- Lijekovi su glavni način liječenja akutnog gihta
- S obzirom na povezanost između pojedinih čimbenika rizika u načinu života i razvoja gihta, promjena načina života se preporuča
- Konzumiranje više vode, mliječnih proizvoda i soka višnje, a što manje slatkih pića, alkoholnih pića, mesa i plodova mora se preporuča osobama s kroničnim gihtom kako bi se spriječilo ponavljanje napada



- Najbolji prikaz o tome što se događa s ljudima s akutnim gihtom koji koriste led uz lijekove je bol u zglobovima (niža ocjena – manje boli)
- Ljudi koji koriste led (pola sata, četiri puta dnevno tjedan dana) osim liječenja (sa prednisolonom i kolhicinom) ocijenilo je svoju bol 3,33 boda niže na ljestvici boli od 0 do 10 bodova (33% apsolutno poboljšanje)

- Ljudi koji koriste led osim liječenja (prednisolonom i kolhicinom) ocijenilo je svoju bol sa 2,25 bodova na skali od 0 do 10
- Ljudi koji koriste samo medicinski tretman ocijenilo je bol sa 5,58 bodova na skali od 0 do 10.
- Tri osobe moraju biti tretirane s ledom da bi jedna osoba imala olakšanje bolova
- Nuspojave ili komplikacije primjene leda uz medicinsku terapiju nije prijavljeno u studiji





**Hvala na pažnji!**