

Material prasowy
Warszawa, 26 kwietnia 2018 r.

Biegasz i doświadczasz częstych kontuzji? Sprawdź poziom kwasu moczowego!

Bieganie to najprostsza i najbardziej naturalna dla człowieka dyscyplina sportu. Uprawianie biegów sprinterskich wzmacnia siłę mięśni, a długodystansowych buduje ich wytrzymałość. Regularne treningi pozwalają na wzmocnienie również ścięgien, kości i więzadeł. Jednak co ważniejsze, bieganie daje niesamowity przyływ energii i wyzwala endorfiny, hormony szczęścia, których z kolejnymi treningami chcemy doświadczać coraz więcej.

Co jednak, jeśli doznajemy kontuzji? Sporadyczne zdarzają się wielu, zwłaszcza początkującym pasjonatom biegania, jednak dokuczliwe często powtarzające się urazy powinny stanowić dla nas sygnał alarmowy, że możemy mieć podwyższony poziom kwasu moczowego.

Czym grozi podwyższony poziom kwasu moczowego, jak się objawia i jak sobie z nim radzić wyjaśnia **dr Mateusz Janik**, ortopeda w Carolina Medical Center, specjalizujący się w chirurgii stawu kolanowego i skokowego oraz urazach u sportowców, który nie tylko zawodowo zajmuje się biegaczami, ale również sam od lat biega.

Bieganie zwiększa poziom kwasu moczowego

– Po bieganiu w organizmie człowieka podwyższa się poziom kwasu moczowego. Wynika to z odwodnienia organizmu podczas treningu oraz z mikrourazów mięśni, które pojawiają się po dłuższym wysiłku. Przy wysokim poziomie kryształki kwasu moczowego odkładają się w tkankach miękkich i utrudniają regenerację i gojenie się tkanek. Oznacza to, że w dłuższej perspektywie powodują przewlekły stan zapalny tkanek – stawów, ścięgien, ich pochewek i kałek (czyli struktur, które są pod skórą między kością a skórą i one zapewniają ruch skóry nad kością). Zatem jeśli mamy do czynienia z powtarzającymi się dolegliwościami bólowymi, które są tak silne, że musimy przerwać lub zrezygnować z kolejnego treningu, koniecznie należy udać się do lekarza. Badanie sprawdzające poziom kwasu moczowego może być przydatnym wskaźnikiem, określającym przyczynę dolegliwości. – tłumaczy dr Mateusz Janik.

Warto wiedzieć!

Objawy towarzyszące wysokiemu poziomowi kwasu moczowego są charakterystyczne dla **hiperurykemii**, czyli stanu oznaczającego zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi, które z kolei powoduje również schorzenie nazywane **dną moczaną**. Hiperurykemia najczęściej wywołana jest przez zaniedbania dietetyczne (nadmierne spożycie czerwonego mięsa czy owoców morza), ale również alkohol czy napoje zawierające fruktozę. Może być spowodowana nadmiernym wytwarzaniem kwasu moczowego z tkanek lub zmniejszonym wydalaniem tej substancji przez nerki. Na dnę moczaną cierpią głównie mężczyźni, po 50. roku życia z nadwagą i często chorobami przewlekłymi, takimi jak nadciśnienie czy hipercholesterolemia.

Objawy

Duża bolesność, obrzęk, ocieplenie i zaczerwienienie stawu czy jego okolicy są typowymi objawami dny moczanej, a w mniejszym nasileniu mogą być również związane z hiperurykemią. Co istotne te objawy mogą samoistnie ustąpić po około 10-14 dniach, dlatego często pacjenci, którzy sami doraźnie leczą swoje kontuzje

mogą
w pewnym momencie odczuć poprawę, bagatelizując tym samym stan przewlekły.

Badania

Jak wyjaśnia **dr Mateusz Janik** – *Podstawowym badaniem sprawdzającym poziom kwasu moczowego jest badanie krwi – niestety wynik nie jest zawsze jednoznaczny, ponieważ poziom kwasu moczowego w ciągu dnia zmienia się. W przypadku ataku dny moczanowej i silnych objawów może okazać się konieczne wykonanie mikroskopowego badania płynu w świetle spolaryzowanym. Badanie polega na punkcji stawu, czyli pobraniu płynu z kontuzjowanego stawu. Wykonuje się je pod kontrolą USG, co zwiększa jego precyzyjność. Następnie płyn poddaje się analizie laboratoryjnej – pod mikroskopem kolorowe kryształki kwasu wyglądają pięknie, jednak w rzeczywistości są zabójcze dla stawów.*

Poziom kwasu można sprawdzić również samodzielnie za pomocą **monitora do domowego pomiaru stężenia kwasu moczowego** – urządzenie działa podobnie jak glukometr do pomiaru poziomu cukru, gdyż wynik uzyskuje się z kropli krwi pobranej z palca. Pomiaru dokonuje się dwa razy dziennie przez dwa tygodnie. Optymalny poziom kwasu moczowego dla mężczyzn wynosi poniżej 5,2 mg%, a dla kobiet poniżej 3,5 mg%. Przy takim stężeniu kryształki obecne w tkankach rozpuszczają się i dolegliwości przechodzą. Oczywiście należy pamiętać, że wynik uzyskany za pomocą monitora nigdy nie będzie tak precyzyjny jak ten wykonany w warunkach laboratoryjnych, jednak przy długim stosowaniu pozwoli nam zaobserwować, w jakich momentach dochodzi do skoku

i spadku poziomu kwasu moczowego we krwi, a tym samym pomoże zweryfikować nasz styl życia.

Leczenie

Podstawą w leczeniu podwyższonego kwasu moczowego jest zmiana stylu życia, a dokładniej odpowiednia dieta, określana mianem tzw. semiwegetariańskiej, a bardziej szczegółowo ubogiej w puryny (związki chemiczne występujące w żywności, w dużej ilości w produktach bogatych w białko) oraz odpowiednie nawodnienie organizmu. Dlatego zaleca się picie wody z cytryną – kwaśna w smaku cytryna w organizmie człowieka zachowuje się jak zasada i wypłukuje kryształki kwasu moczowego. U osób ze zdiagnozowaną chorobą dny moczanowej oraz tych, w przypadku których dieta nie daje efektów, lekarz na pewno rozważy wprowadzanie leczenia farmakologicznego.

Co dalej z bieganiem?

Współczesna medycyna dopuszcza umiarkowaną aktywność fizyczną u pacjentów z podwyższonym poziomem kwasu moczowego – 3 razy w tygodniu od 1 do 2 godzin. Jeśli jednak leczenie nie przynosi większego skutku i pacjent coraz bardziej cierpi z powodu częstych kontuzji, lekarz może zasugerować zmianę dyscypliny na mniej obciążającą stawy jak pływanie lub jazdę na rowerze.

Więcej informacji na www.carolina.pl

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel.: 885 990 904

e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o specjalście

Dr Mateusz Janik jest ortopedą w Carolina Medical Center w Warszawie. Zajmuje się chirurgią stawu kolanowego i skokowego, urazami i kontuzjami u sportowców, m.in. u biegaczy, kolarzy, lekkoatletów, tancerzy. Absolwent Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Członek Polskiego Towarzystwa Ortopedii i Traumatologii Sportowej, European Society of Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy, International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine. Autor publikacji naukowych na temat urazów w sporcie.

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Center of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.