

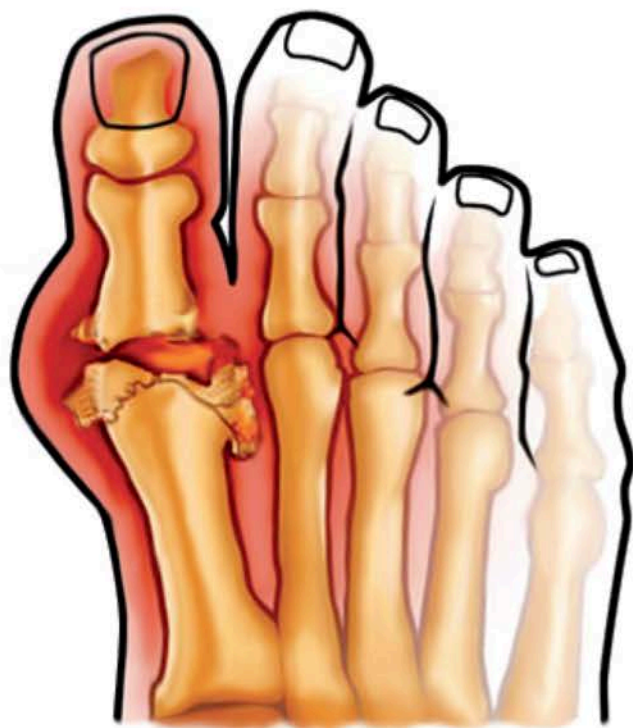
# REUMATOLÓGIA

SPRINGMED BETEGTÁJÉKOZTATÓ KÖNYVEK

Dr. Szekanecz Zoltán  
Gyurcsáné Kondrát Ilona

húgysav-  
csökkentő diétás  
receptekkel,  
136 kérdéssel és  
válasszal

## A köszvény és a húgysavszintcsökkentés kézikönyve





Dr. Szekanecz Zoltán  
Gyurcsáné Kondrát Ilona

# A köszvény és a húgysavszintcsökkentés kézikönyve

© Dr. Szekanecz Zoltán, Gyurcsáné Kondrát Ilona

© SpringMed Kiadó

*Szakmai lektor:*

Prof. dr. Kékes Ede

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek - Reumatológia®

Dr. Szekanecz Zoltán - Gyurcsáné Kondrát Ilona

A KÖSZVÉNY ÉS A HÚGYSÁVSZINTCSÖKKENTÉS  
KÉZIKÖNYVE

SpringMed Kiadó, 2015, 2022

ISBN 978-615-6337-31-3

SPRINGMED KIADÓ KFT.

1519 Budapest, Pf. 314

[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)

FELELŐS SZERKESZTŐ ÉS KIADÓ: Dr. Böszörményi Nagy Klára

TÖRDELÉS: Hakucsák Róbert

TERJESZTÉS: Végh Rita

INTERNETES TERJESZTÉS ÉS MARKETING: Peller Judit

TIPOGRÁFIA ÉS BORÍTÓTERV: Németh János

# Tartalom

---

Előszó .....	7
Kérdések jegyzéke .....	9
Húgysavszintcsökkentő, purinszegény ételek receptjeinek jegyzéke. ....	27

## I. A köszvény és a magas húgysavszint orvosi

<b>vonatkozásai</b> (ÍRTA: DR. SZEKANECZ ZOLTÁN) .....	<b>31</b>
1. Bevezetés .....	33
2. A köszvény története .....	33
3. A köszvény előfordulása .....	36
4. A köszvény kialakulása .....	37
4.1. A húgysav forgalma a szervezetben .....	37
4.2. Hiperurikémia és kristályképződés. ....	38
4.3. Gyulladásos és immunológiai folyamatok .....	40
5. Klinikai tünetek, lefolyás .....	41
5.1. Tünetmentes hiperurikémia. ....	41
5.2. Akut köszvényes roham. ....	41
5.3. Ismétlődő rohamok időszaka .....	42
5.4. Idült (tófuszos) köszvény .....	42
5.5. A kimenetelt meghatározó társbetegségek, szövődmények .....	44
6. A köszvény felismerése .....	46
7. A köszvény kezelése .....	48
7.1. Alapelvek .....	48

7.2. A köszvény gyógyszerai. . . . .	49
7.3. A heveny köszvényes roham kezelése . . . . .	49
7.4. A köszvény fenntartó gyógyszeres kezelése . . . . .	54
7.5. A következő köszvényes roham megelőzése . . . . .	61
7.6. Nem gyógyszeres (diétás és életmódi) kezelés és megelőzés . . .	63
7.7. A tünetmentes hiperurikémia kezelése . . . . .	68
7.8. A köszvényes beteg gondozása . . . . .	69

## **II. Húgysavszintcsökkentő, purinszegény étrend**

(ÍRTA: GYURCSÁNÉ KONDRÁT ILONA, VEZETŐ DIETETIKUS) . . . . . 71

## **III. Kérdések a köszvényről és a hiperurikémiáról**

– **az orvos válaszol** (ÍRTA: DR. SZEKANECZ ZOLTÁN A CLASS

HEALTH PUBLISHING, LONDON, "GOUT" ANSWERS AT YOUR FINGERTIPS

CÍMŰ KÖNYVE ALAPJÁN, A KIADÓ ENGEDÉLYÉVEL . . . . . 129

1. Amit a köszvényről tudni érdemes (1–29. kérdés) . . . . .	131
2. Köszvényyel élni (30–52. kérdés) . . . . .	147
3. Gyógyszeres kezelés, húgysavszint-ellenőrzés, komplementer gyógymódok (53–105. kérdés) . . . . .	163
4. Húgysavszintcsökkentő diéta – étkezés és italfogyasztás (106–134. kérdés) . . . . .	195
5. Kutatás-fejlesztés (135–136. kérdés) . . . . .	216

## **IV. Hasznos információk. . . . .219**

Orvosi szakkifejezések szótára. . . . .	221
Hasznos címek, linkek. . . . .	239
Ajánlott irodalom. . . . .	240
Élelmiszerek purintartalma . . . . .	245

# Előszó

---

Ez a könyv a fokozott húgysavtermelésről (hiperurikémia), a köszvényről és a köszvény okozta ízületi gyulladásról (arthritis) szól. Betegek, érdeklődő laikusok, de akár egészségügyi dolgozók is haszonnal forgathatják. A kézikönyv ötvözi a tényszerű információt nyújtó hagyományos szöveget a SpringMed Kiadóban már évek óta sikerrel kiadott „Kérdezz-felelek” szerkezettel és, nem utolsósorban a diétás útmutatásokkal és ételreceptekkel. Egy könyvbe próbáltuk tehát belesűríteni az olvasó okulására szolgáló és a felmerülő kérdéseket megválaszoló információkat, valamint a mindennapi életmódra, étkezésre vonatkozó gyakorlati útmutatásokat.

A köszvény komolyabb betegség, mint gondolnánk. Bár az arthritis az egyik legfájdalmasabb, sokak szerint a szülési fájdalommal összehasonlítható kínokkal járó állapot, de mégsem „csak” az anyagcsere és az ízületek betegsége. A köszvény olyan hajlamosító tényező, melynek szerepe van a szív-ér rendszeri kórképek, agyi érbetegségek, érszűkület, magas vérnyomás, vesebetegségek kialakulásában. A köszvény tehát több szervrendszert érintő betegség, ezért komoly odafigyelést és több szakma összefogását jelenti a kezelés és gondozás során.

Reméljük, az olvasó hasznos információkra lel a kézikönyv lapozgatása közben.

*Köszönetnyilvánítás:* a munka az Európai Unió és Magyarország támogatásával a TÁMOP 4.2.4.A/2-11-1-2012-0001 azonosító számú „Nemzeti Kiválóság Program – Hazai hallgatói, illetve kutatói személyi támogatást biztosító rendszer kidolgozása és működtetése konvergencia program” című kiemelt projekt keretei között valósult meg.

DR. SZEKANECZ ZOLTÁN





# Kérdések jegyzéke

---

## 1. Amit a köszvényről tudni érdemes

1. A lábam, főleg a nagylábujjam nagyon fáj. Sokszor az érintése is elviselhetetlen, és éjszaka a takaró érintését sem bírja. Az orvos azt mondja, podagrám van. Mit jelent ez, és meddig fog tartani? *(131. oldal)*
2. Hogyan bizonyosodhat meg az orvosom róla, hogy tényleg köszvény okozza a panaszaimat? *(131. oldal)*
3. Mi okozza a duzzanatot és a fájdalmat köszvényes roham során? *(132. oldal)*
4. Mi az a húgysav? *(132. oldal)*
5. Miért van annyi húgysav a vérünkben? *(133. oldal)*
6. Mi tehát a hiperurikémia és mi a köszvény? *(133. oldal)*
7. Milyen formái vannak a hiperurikémiának és a köszvénynek? *(133. oldal)*
8. Lehetséges, hogy köszvényem van, annak ellenére, hogy a plazmaurátszintem normális? *(134. oldal)*
9. Elképzelhető, hogy valakinek magas a vérében a húgysavszint, és ennek ellenére nincsenek köszvényes tünetei? *(135. oldal)*
10. Miért éppen ilyen kellemetlen, túszerű kristályokká alakítja szervezetünk a felesleges húgysavat? *(135. oldal)*

11. A szomszédomnak artritisze van a térdében, valamint a gyulladáshoz tartozó tünetei és fájdalmai nagyon hasonlóak az én köszvényes panaszaimhoz. Mi a különbség a köszvény és az artritisz között? *(135. oldal)*
12. Ha köszvényes artritiszem van, az azt jelenti, hogy másfajta ízületi gyulladásom már nem lesz a jövőben? *(136. oldal)*
13. Néhány éve köszvényem van, és most találtam néhány egészen kemény csomót a fülkagylómon és a kézfejemem. Van összefüggés a kettő között? *(137. oldal)*
14. Többször volt köszvényes rohamom, amit a fülem széleről „szivárgás” előzött meg. Ez a húgysav miatt van? *(137. oldal)*
15. A bácsikámnál álköszvényt diagnosztizáltak – de a tünetei nekem elég valóságosnak tűnnek. *(138. oldal)*
16. Volt egy köszvényes rohamom erős hasi fájdalommal. Ez a probléma oka vagy a következménye volt a magas húgysavszintnek? *(138. oldal)*
17. Nem iszom mértéktelenül, és nem eszem nagyokat, ezért aztán nem értem, miért volt köszvényes rohamom. *(139. oldal)*
18. Miért olyan váratlan a köszvényes roham, ha ezek az anyagok már évek óta felszaporodtak a vérben? *(139. oldal)*
19. Hogy lehet, hogy a köszvényes artritisz fájdalmas rohamai jönnek és mennek? *(139. oldal)*
20. Miért jóval gyakoribb a köszvény férfiakban, mint nőkben? *(140. oldal)*
21. Az ólommérgezés tényleg nem jelent többé veszélyt? Még emlékszem, amikor a szüleim lecserélték az ólomtartalmú

- vízvezetékét a régi házukban, és az már jó pár éve volt.  
(140. oldal)
22. Édesapámnak és a nagypapámnak is volt köszvénye, de szerintem a rohamok nálam korábban jelentkeztek, mint apámnál. Ha ez a családban öröklődik, akkor az öcsém és a fia is veszélyeztetettek? (141. oldal)
23. A lányomnak a húszas éveiben jelentkezett köszvényes artritiszes rohama. A köszvény alapvetően nem a középkorú férfiak betegsége? (142. oldal)
24. Idős nagynénémnek csomók jelentek meg a fülén és az egyik kezén, miután elkezdte szedni az új vérnyomáscsökkentő gyógyszerét. Köszvényt állapítottak meg nála. Ez azt jelenti, hogy artritiszes rohama is lesz? (142. oldal)
25. Egy súlyosabb betegség is kiválthat hirtelen köszvényes rohamot? (143. oldal)
26. A lányom állatorvosnak tanul, és azt mondja, hogy egyes állatokban is kialakulhat köszvény. Csak ugrat engem? (144. oldal)
27. Az orvosok azt mondják, a vesekövem valószínűleg a köszvényemmel kapcsolatos. Mi az összefüggés? (145. oldal)
28. Néhány éve kiderült, hogy cukorbeteg vagyok, és a házi orvosom szerint károsodott a vesém. Vezethet ez köszvényhez? (145. oldal)
29. Lehetséges, hogy a veséim tartósan károsodtak a köszvény következtében? Vagy regenerálódik a vese, ha szedem az orvos által felírt gyógyszert, és betartom a diétás előírásokat? (146. oldal)

## 2. Köszvénnel élni

30. Az első köszvényes rohamom nagyon fájdalmas volt, ezért felhívtam a házi orvosomat, aki szerencsére pár órán belül ki tudott jönni. Meg kellett volna kérnem valakit, hogy vigyen be a 40 kilométerre lévő kórház sürgősségi osztályára? *(147. oldal)*
31. Vannak az akut rohamoknak korai figyelmeztető jelei? *(147. oldal)*
32. Mi okozhat akut köszvényes rohamot? Észrevettem, hogy nálam télen gyakrabban alakul ki. *(148. oldal)*
33. Most, hogy túl vagyok az első néhány köszvényes rohamon, úgy néz ki, a kórházban kapott gyógyszerek mellett tünetmentes vagyok. Hogyha újabb rohamom lesz, hívjam fel a házi orvosomat, vagy kérjek beutalót a kórházba megint? *(148. oldal)*
34. Nagyon zavaró számomra, hogy a kollégáim nem veszik komolyan a köszvényemet. Az irodai karácsonyi buli másnapján szörnyű köszvényes rohamom alakult ki, és ki kellett vennem egy hét szabadságot. Természetesen ez azt a benyomást keltezte, hogy én másnaposan feküdtem otthon, és tartok tőle, hogy ennek észrevehető hatása lesz, amikor a jutalmakról és előléptetésekről döntenek. *(149. oldal)*
35. Üzletkötőként dolgozom, így nagyon sokat vezetek és járkálok. Természetesen otthonról dolgozom, ha éppen köszvényes rohamom van, és ez a főnökömnek is jó így. Mindazonáltal kíváncsi lennék, hogy a rendszeres vezetésnek nincs-e

- negatív hatása a lábamra, nem teszi-e sérülékenyebbé a podagrával szemben? *(150. oldal)*
36. A bátyám nagyon depressziós lesz, amikor a podagrája fel-lángol. Szedhet valamit a depresszióra? *(150. oldal)*
37. Megdöbbenő, sőt hátborzongató arra gondolni, hogy talán már húgysavas sók rakódtak le az ízületeimben. Esetleg röntgennel kimutathatóak a kevésbé nyilvánvaló kristálylerakódások? *(151. oldal)*
38. Miért van az, hogy a köszvény csak bizonyos ízületeket érint, mint például a nagylábujjakat, és másokat kevésbé? *(152. oldal)*
39. Kötözsem be a fájós lábujjam, és próbáljam tovább végezni a dolgaimat, vagy pihentessem inkább a lábamat? *(152. oldal)*
40. Mi a következő lépés, ha már eléggé lecsökkent a fájdalom? *(153. oldal)*
41. Ha eltűnik az ízületeimből a fölösleges húgysav, a lábdeformitásom akkor is fennmarad? *(154. oldal)*
42. A podagrás rohamaim kora reggel szoktak jelentkezni, amikor még az ágyban vagyok. A lábam gyakran hideg éjjel, mintha rossz lenne a keringésem. Hordjak zoknit éjszaka, és próbáljam mindig melegen tartani a lábam? *(154. oldal)*
43. Honnan tudja az orvosom eldönteni, hogy milyen gyógyszereket írjon fel nekem az első rohamom után? Meg lehet velük előzni a jövőbeni rohamokat? *(155. oldal)*

44. Egy egész sorozat köszvényes rohamom volt néhány évvel ezelőtt. Azóta viszont nem történt semmi. Hogyha abbahagyom az orvos által előírt gyógyszereket, lehet, hogy újabb rohamom fog kialakulni? *(156. oldal)*
45. Ahogy idősebb leszek, a köszvényem is romlani fog? *(157. oldal)*
46. A kezelőorvosom a vérnyomásomat is figyelemmel kíséri, miközben köszvénnel kezel. Nem értem, ennek mi lehet az oka, van valami összefüggés? *(157. oldal)*
47. Merevedési problémáim alakultak ki. Vannak összefüggések a köszvény, illetve annak kezelése, valamint az impotencia között? *(158. oldal)*
48. A helyi patikus glükózamin-szulfátot, más ismerős kondroitin-szulfátot javasol oszteoartritiszes (artrózis) fájdalom és mozgáskorlátozottság kezelésére. Segíthet ez esetleg az én köszvény okozta hasonló tüneteimen is? *(159. oldal)*
49. Amikor a férjemet ledönti a lábáról a köszvény, ki kell hagynia rendszeres teniszpartijait. Most aggódik, hogy ennek kondíciója látja majd a kárát. Tud olyan testmozgást végezni, ami segítene? *(160. oldal)*
50. Érdeemes gyalogló- vagy futóedzéseket végeznem a rohamok között, hogy megelőzzem, hogy a kristályok elérjék a nagylábujjam ízületeit, és ott lerakódjanak? *(160. oldal)*
51. Léteznek olyan eszközök vagy berendezések, amelyek segítenek, amikor az ízületeim kiváltképp fájdalmasak? Amikor felteszem a lábam a kanapéra, az mágnesként vonzza a gye-

rekeket és a macskát is – képzelheti, milyen gyötrelmeket élek át! (161. oldal)

52. Éppen a nyári szabadságunkat tervezgetjük, de a rohamok teljesen megjósolhatatlanok. A gyógyszerek tudnak segíteni abban, hogy jövő nyárra is tudjunk tervezni? (161. oldal)

### **3. Gyógyszeres kezelés, húgysavszint-ellenőrzés, komplementer gyógy módok**

#### **3.1. Fájdalom- és gyulladáscsillapító szerek**

53. A férjemnek kolchicint írt fel a házi orvos. Mintha hallottam volna már erről korábban, de nem gyógyszerként. Mi az a kolchicin? (163. oldal)
54. Az orvosom kolchicint írt fel nekem, de nem tudtam szedni. Van esetleg valami alternatívája? (164. oldal)
55. A hasmenésen kívül van a kolchicin használatának egyéb kockázata? (164. oldal)
56. Azt hallottam, hogy a kolchicin ugyanúgy adható két roham között is, mint roham alatt. Igaz ez? (164. oldal)
57. Egy amerikai honlapon keresgélve rábukkantam egy olyan gyógyszerre, ami a kolchicin és a probenecid kombinációja. Jó dolog ez, és támogatja a tb? (165. oldal)
58. Vannak kifejezetten a köszvényes fájdalom leküzdésére kifejlesztett gyógyszerek? (165. oldal)



59. Mik azok a COX-2-gátlók? Az újságban olvastam egy orvos cikkét, aki nagyon lelkesnek tűnt ezen gyógyszerek artritiszes fájdalomra kifejtett hatásával kapcsolatban. *(166. oldal)*
60. Észrevettem, hogy a paracetamol nem elég erős a köszvényes fájdalom és láz csillapítására. Mit tudna helyette ajánlani? *(167. oldal)*
61. Úgy tudom, egyes gyógyszerek befolyásolják más készítmények hatását, ha az ember egyszerre szedi őket. Van olyan kombináció, ami NSGY szedése esetén kerülendő? *(168. oldal)*
62. Hallottam olyan emberekről, akik függővé váltak a fájdalomcsillapítóktól, és félek, hogy ez velem is megtörténhet. Hozzászokhatok ezekhez a szerekhez túlságosan, vagy esetleg elveszthetik a hatékonyságukat? *(168. oldal)*
63. A kezelő háziorvosom gyulladásgátló gyógyszeres terápiát írt elő nekem. Meddig kell ezeket a gyógyszereket szednem? *(170. oldal)*
64. Az Algopyrin és a paracetamol korábban nagyon jól tett nekem, de most úgy tűnik, veszített a hatékonyságából. Mit szedhetnék helyette? *(170. oldal)*
65. Amikor kórházban voltam a köszvényes rohamom miatt, szteroidokat kaptam, amelyek nagyon gyors javulást eredményeztek. Miért nem szedhetem mindig ezeket? *(171. oldal)*



## 3.2. Húgysavszintcsökkentés és -ellenőrzés

66. A roham lezajlása után milyen gyógyszeres kezelést kell kapnom? *(171. oldal)*
67. Megkértek, hogy adjak le mintát húgysavszintméréshez és ezt megelőzően 3 napig ne fogyasszak koffeint. Mi ennek az oka? *(172. oldal)*
68. 24 órán keresztül kellett gyűjtenem a vizeletem. Miért van szüksége a labornak ekkora mennyiségre, amikor a mérésekhez biztosan csak egy kis mennyiséget használnak? *(173. oldal)*
69. Jelenleg húgysavcsökkentő gyógyszereket szedek. Nem lehetne, vagy kellene nekem rendszeresen húgysavszintmérésre járnom? *(174. oldal)*
70. Van remény az otthoni húgysavszint-ellenőrzésre vizelet- vagy vérmintából, a cukorbetegnek otthoni vércukormérésének mintájára? *(174. oldal)*
71. Az édesanyám 70 éves és 30 éve szed vízajtót – furosemidet –, amelyet azért kapott, mert a bokája dagadni kezdett. Hajlamos ő emiatt a köszvényre? Ha igen, kérje orvosától a húgysavszint ellenőrzését? *(175. oldal)*
72. Köszvényes roham idején a vizeletem nagyon sárga és bűzös. Ha ez a húgysav miatt van, és a vesém fokozottabban működik, akkor „kimoshatom” a szervezetem azzal, ha sok vizet iszom? Tekinthesem a vizeletem színét korai figyelmeztető jelnek? *(175. oldal)*
73. Éjszakánként többször fel kell kelnem vizeletet üríteni, és emiatt félek többet inni. *(176. oldal)*

74. Köszvényem van, és érdekelne, hogy ez húgysavkövek képződésére is hajlamosít-e a vesében? Ha igen, hogyan csökkenthető minimálisra a kockázat? *(176. oldal)*
75. Az orvosom azt tanácsolta, tegyem kevésbé savassá (vagyis lúgosítsam) a vizeletem. Miért fontos ez? *(177. oldal)*
76. Nem akármilyen teljesítmény a kórházban vizeletet produkálni a vizsgálatokhoz. Nem lehet a vegyhatást otthon ellenőrizni? *(177. oldal)*
77. Gyakran látni magazinokban, hogy az áfonyalé fogyasztása segít megelőzni a hólyagfertőzéseket. Lehetséges a húgysavkiválasztás fokozása gyümölcslevekkel? *(178. oldal)*
78. prosztatamegnagyobbodás miatt nem tudom rendesen kiüríteni a hólyagomat. Van ennek valami köze a köszvényhez, ami az utóbbi öt évben kínoz? *(178. oldal)*

### **3.3. A húgysavürítés fokozása**

79. Nem szeretek gyógyszereket szedni, csak, ha feltétlenül szükséges. Hogyan tudják a gyógyszerek a vese húgysavkiválasztásának hatékonyságát fokozni? *(179. oldal)*
80. Azt hallottam, hogy a húgysavürítő hatású szereket (probenecid, szulfinpirazon, benzbromaron) kivonták a forgalomból, és már nem kaphatók idehaza. Ezek a gyógyszerek kordában tudták tartani a köszvényemet 30 évig. Mit tanácsol most nekem? *(180. oldal)*

81. Húgysavürítést fokozó gyógyszereket szedek a vese húgysavkiválasztásának elősegítésére. Ezek csak receptre kapható formában léteznek? *(180. oldal)*
82. Ha húgysavürítést fokozó gyógyszert szedek, az kölcsönhatásba léphet más, általam szedett készítménnyel? *(180. oldal)*
83. Elhatároztam, hogy beveszek egy aszpirint mindennap, ahogy javasolják a szívinfarktus, a mélyvénás trombózis és a szélütés megelőzésére középkorú és idős embereknél. Most viszont azt hallottam, hogy az aszpirin közömbösíti a húgysavürítő szerek hatását. Fennáll ez a probléma olyan kis adagok esetén is, amelyet én terveztem szedni? *(181. oldal)*
84. Ha a koffein vízajtó hatású, és hasonlít a húgysavra, miért ihatok kávét? *(181. oldal)*

### **3.4. Húgysavtermelést csökkentő szerek – allopurinol**

85. A házi orvosom szerint olyan gyógyszert kellene szednem, ami a húgysav keletkezését tartja kordában. Melyik a legjobb ezek közül, és hogyan működik? *(182. oldal)*
86. Idős édesanyám, miután egy súlyos gyomor-bél rendszeri gyulladással megbetegedett miatt egy hetet kórházban töltött, azt vette észre, hogy annyira fáj a lába, hogy már ráállni sem tud. Noha köszvénynek vagy podagrának diagnosztizálták,

meglepetésemre mégsem adtak neki azonnal allopurinolt, ami tudtommal a köszvény gyógyszer. Hogy lehetséges ez? *(183. oldal)*

87. A kezelőorvosom allopurinolterápiát rendelt el számomra. Milyen hosszan kell ezt szednem? *(184. oldal)*
88. Étkezésekhez kapcsolódva kell szednem az allopurinolt, vagy egy adagban reggel, mikor felkelek? *(184. oldal)*
89. Rendszeresen allopurinolt szedek. Ha akut rohamom van, akkor is maradjak a normál adagnál? *(185. oldal)*
90. Az ízületeim fájdalmasabbak és gyulladtabbak, mint mielőtt elkezdtem gyógyszert szedni. Abbahagyhatom az allopurinolt? *(185. oldal)*
91. Már egy ideje nem volt egyetlen köszvényes rohamom sem. Nem lenne elég ezután kisebb adag allopurinolt szednem? *(186. oldal)*
92. Abbahagytam a sörivást, mert az orvosom szerint hozzájárult a köszvény kialakulásához. Most hogy allopurinolt szedek, ihatok újra sört? *(186. oldal)*
93. Tudom, hogy oda kell figyelnem az étrendemre. Mégis, különleges alkalmakkor nem tehetem meg, hogy több allopurinolt veszek be, ahogy a cukorbeteg is megemelik az inzulinadagjukat? *(186. oldal)*
94. Ha nincs étvágyam – például mert megfáztam, vagy influenzás vagyok –, az befolyásolja, hogy mennyi allopurinolra van szükségem? *(187. oldal)*

95. Én igazán nem szeretek gyógyszereket szedni. Nem lehetséges, hogy annyira odafigyeljek a táplálkozásomra, hogy a húgysavtermelést csökkentő szereket el is tudjam hagyni? *(187. oldal)*
96. Tíz év után az allopurinol már nem elég hatásos számomra. Hiába próbálok purinszegényen étkezni, az akut rohamok egyre gyakrabban jelentkeznek. Normális dolog ez? *(188. oldal)*
97. Az allopurinol hatására kiütéseim jelentkeztek, és rosszul éreztem magam. A háziorvosom szerint talán allergiás vagyok a gyógyszerre. Mi ilyenkor a teendő, van olyan készítmény, amely hasonló módon hat, mint az allopurinol? *(189. oldal)*
98. Úgy tudom, vannak olyan gyógyszerek, melyek nem hatnak megfelelően, ha egyszerre szedjük őket. Vannak olyanok, melyeket az allopurinollal nem szabad együtt szedni? *(190. oldal)*
99. A feleségem azóta szed allopurinolt, mióta tizenéves korában köszvényes rohama alakult ki. Családtervezésen gondolkodunk, és aggódom miatta, hogy a terhesség alatt is allopurinolt kell szednie. *(190. oldal)*
100. Melyek a hosszú távú következményei annak, ha valaki úgy dönt, hogy abbahagyja az allopurinol szedését, és kizárólag a nem szteroid gyulladáscsökkentőkre hagyatkozik az akut köszvényes rohamok átvészélésekor? *(191. oldal)*

## 3.5. Komplementer gyógymódok

101. Az unokatestvérem a meditációra esküszik. Érdemes kipróbálnom a meditációt, hátha segít a fájdalmonon?  
*(192. oldal)*
102. Nálunk az egészségügyi központban akupunktúrás kezeléseket is alkalmaznak migrénes fejfájásra és derékfájásra. Segíthet az akupunktúra az ízületi fájdalmakon?  
*(192. oldal)*
103. A rádióban hallottam a csalánterápiáról arthritisztes fájdalom kezelésére – hatékony lehet köszvényben is? *(193. oldal)*
104. Nem szívesen szedek szintetikus vegyületeket, mint amilyenek a gyógyszerek. Létezik olyan kiegészítő (természetes) gyógymód, ami serkenti a húgysavkiválasztást a vesében?  
*(193. oldal)*
105. Nagyon fellelkesültem, amikor azt olvastam egy egészségmagazinban, hogy létezik olyan gyógynövénykészítmény, amely ugyanúgy hat, mint a köszvénykezelésre való gyógyszerek. Lehetne ez az allopurinol elfogadható alternatívája?  
*(194. oldal)*

## 4. Húgysavszintcsökkentő diéta – étkezés és italfogyasztás

106. Ha állandóan és megfelelő adagban szedem a húgysavszintcsökkentő gyógyszert, kell egyáltalán törődnöm a diétával? *(195. oldal)*
107. Honnan tudjuk, hogy a klasszikus köszvény összefügg azzal, amit eszünk? *(195. oldal)*
108. Olvastam valahol, hogy VIII. Henriknek köszvénye volt. Ez igaz? *(196. oldal)*
109. Felszedtem pár kilót. A túlsúly kialakulása ronthat a köszvényes panaszaimon? *(197. oldal)*
110. Van különbség a között, hogy valaki túlsúlyos vagy elhízott? *(198. oldal)*
111. Nehéz és unalmas mindig odafigyelni, hogy mit eszem. Nehezemre esik betartani egy szigorú diétát. Nincs valamilyen könnyű és gyors módja a fogyókúrának? *(198. oldal)*
112. Habár már tudom, hogy nem csak a komoly alkoholistáknak lehet köszvénye, azért érdekelne, mi az összefüggés az alkoholfogyasztás és a köszvényes rohamok kialakulása között? *(199. oldal)*
113. Az alkohol köszvényes rohamot kiváltó hatása azt jelenti, hogy mostantól absztinensnek kell lennem? *(200. oldal)*
114. Én legtöbbször nem sört iszom, hanem bort. Jobb számomra a fehérbor, mint a vörösbor? *(201. oldal)*
115. A vendéglátóiparban eltöltött munkás éveim során minden nap fogyasztottam bort – néha akár két egész üveggel is egy

- este alatt –, és mondhatom, nem is akármilyen évjáratokból! Az első köszvényes rohamom pár évvel nyugdíjba vonulásom után alakult ki, amikor az alkoholfogyasztásom már drasztikusan lecsökkent. Volt egy barátom, aki csak skót whiskyt ivott, mégis rettenetesen szenvedett a köszvénye miatt már a negyvenes éveitől kezdve. (202. oldal)
116. Le kell csökkentenem a puringazdag ételek fogyasztását, hogy megelőzzem a húgysav kialakulását? (202. oldal)
117. Próbálok odafigyelni az étkezésemre, és elkerülni a purindús élelmiszereket. Tudnának nekem egy listát összeállítani azokból az ételekből, amelyeket nem ehetek? (203. oldal)
118. Azt hiszem, végül is meg tudom tanulni, melyik étel melyik csoportba tartozik. Van valami egyszerű módja annak, hogy felismerjük, ha egy étel purinban gazdag? (204. oldal)
119. Én elég sok csomagolt és készételt vásárolok. Mire kell odafigyelnem, mit nézzek meg a címkén? (204. oldal)
120. Hogyan élhetnék normális társadalmi életet, ha nem ihatok sört, nem fogyaszthatok túl sok kalóriát és purintartalmú ételeket. Ez nagyon elrontja a hangulatomat. (205. oldal)
121. Imádom a spenótot, a brokkolit és a spárgát, de azt vettem észre, hogy fogyasztásuk után hamarosan köszvényes rohamom alakul ki. Ez azt jelenti, hogy már egyáltalán nem ehetem őket? (205. oldal)
122. Néhány étel, ami nálam köszvényes rohamot vált ki (eper, citrusfélék), nem szerepel a purindús ételek listáján. Lehetséges, hogy ezek meggátolják a vesében a más ételekből származó húgysav kiválasztását? Ha igen, végeztek kutatásokat olyan ételekről, amelyeknek ellentétes, pozitív ha-



- tása van – akárcsak a húgysavcsökkentő gyógyszereknek?  
(206. oldal)
123. Egy barátom azt mondta, a cseresznye segíti a húgysav kiválasztását. Hogyan tehetném próbára ezt az ötletet?  
(207. oldal)
124. Korábban elterjedt, hogy a köszvényes embereknek nem szabad sok fehérjét fogyasztaniuk. Így csökkenthető a húgysavkristályok ízületekben való lerakódása?  
(207. oldal)
125. Nem vagyok túlsúlyos, de rendszeresen részt veszek üzleti ebédeken az ügyfeleimmel. Edzésben tartom magam futással és fogyókúrával. Mindig alacsony kalória- és zsírtartalmú ételeket választok, és sosem iszom egy pohár bornál többet az étel mellé. Mégis, 52 éves koromban elsődleges köszvényt diagnosztizáltak nálam. Hogyan lehetséges ez?  
(209. oldal)
126. Meglehetősen frusztrál, hogy folyton figyelnem kell, mit eszem és mit iszom. Miért kell még mindig így tennem, mikor már szedem a gyógyszereket?  
(210. oldal)
127. A férjem túlsúlyos, mert mindig szeretett jókat enni és inni, és most köszvénye van. Hogyan óvhatnám meg a tinédzser fiaimat, hogy ők ne járjanak így?  
(210. oldal)
128. A nővérem vegetáriánus ételekkel eteti a családját. Ez segít a férje köszvényén, igaz?  
(211. oldal)
129. Úgy vettem észre, mindig akkor alakul ki rohamom, ha olyan zsúfolt a napom, hogy nincs időm ebéd- vagy uzsonnaszünetet tartani. Van ennek jelentősége?  
(212. oldal)
130. Mi a jobb, ha a hagyományos napi háromszori étkezést tartjuk, vagy ha inkább többször eszünk keveset?  
(212. oldal)