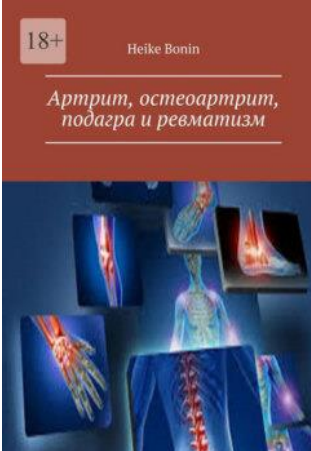
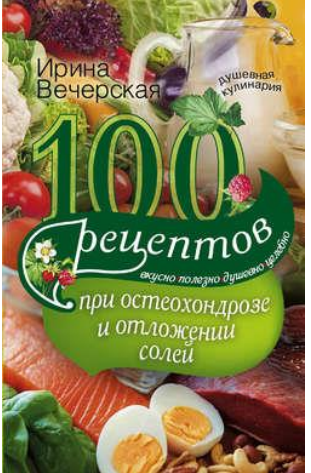


### «Профилактика подагры. Причины развития заболевания».

Подагра (в переводе с греческого языка – «нога в капкане») – заболевание, возникающее в результате нарушения обмена мочевой кислоты и характеризующееся периодическими атаками острого артрита, чаще всего в области большого пальца стопы. Подагра – болезнь достаточно древняя и известна ещё со времен Гиппократа, который одним из первых дал подробную характеристику основных симптомов болезни и связал её развитие с перееданием. В средние века подагра считалась заболеванием королевских особ и аристократии, склонных к обильным застольям. Сегодня «болезнь аристократии и королей» широко распространена в разных социальных слоях общества, однако всех больных объединяет одно – склонность к чрезмерному употреблению мясных продуктов. По-видимому, это частично объясняет тот факт, что мужчины болеют подагрой в 10 раз чаще, чем женщины. Однако неправильный образ жизни, «перекося» в питании (в частности, увлечение новомодными «белковыми» диетами) делают и современных женщин уязвимыми перед этим заболеванием.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о подагре. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Bonin, H. Артрит, остеоартрит, подагра и ревматизм / H. Bonin. - Екатеринбург : Издательские решения, 2021. – 32 с. : ил. – (Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero).</b></p> <p>Заболевания опорно-двигательного аппарата - как воспалительного, так и дегенеративного характера - составляют от 10 до 15% пациентов, которых лечат в медицинской практике. Доля воспалительных ревматологических заболеваний - ревматоидного артрита - в ФРГ составляет около 2,5%. Раньше подагра (гиперурикемия) встречалась преимущественно у состоятельных людей. В то время это называлось Ципперляйн, и это было одним из типичных избыточных заболеваний. Сегодня, как и в прошлом, подагра возникает в результате общего переедания и снижения физической активности. Сегодня можно предположить, что около 3% всех мужчин в возрасте 65 лет страдают приступом подагры.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/heike-bonin/artrit-osteoartrit-podagra-i-revmatizm-66212070/chitat-onlayn/">https://www.litres.ru/book/heike-bonin/artrit-osteoartrit-podagra-i-revmatizm-66212070/chitat-onlayn/</a></p>
	<p><b>Вечерская, И.С. 100 рецептов при остеохондрозе и отложении солей : вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская. – М. : Центрполиграф, 2018. - 157, [2] с. : ил. - (Душевная кулинария).</b></p> <p>Как питаться при различных видах «отложения солей»? И хотя официально такого заболевания не существует, под этим диагнозом обычно скрывается нарушение обмена с отложением солей в суставах: кристаллический артрит – <u>подагра</u>, остеохондроз и его осложнение – спондилез. Обязательным условием при постановке любого из этих диагнозов является диета. Исключение нежелательных отныне для организма продуктов и, наоборот, включение полезных при данном состоянии помогут костям и суставам уменьшить проявления боли и избежать ограничения подвижности, сохранить хорошее самочувствие. Довольно часто одна только правильная диета уже способна избавить человека от частых приступов подагры!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/irina-vecherskaya/100-receptov-pri-osteohondroze-i-otlozhenii-soley-vkusno-35770137/">https://www.litres.ru/book/irina-vecherskaya/100-receptov-pri-osteohondroze-i-otlozhenii-soley-vkusno-35770137/</a></p>



**Даников, Н.И. Целебные травы от подагры и других заболеваний : [уникальные рецепты лекарственных средств из мяты, одуванчика, тысячелистника и еще 249 растений] / Н.И. Даников. – М. : Эксмо, 2013. - 288 с. - (Я привлекаю здоровье).**

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников рассказывает, как предотвратить и излечить подагру с помощью целебных трав. Здесь представлены рецепты сбора и использования таких растений, как берёза, липа, душица, зверобой и др. Рецепты, приведённые в этой книге, помогут вам предотвратить и излечить подагру, нормализовать обмен веществ в организме, укрепить и оздоровить суставы, очистить почки и мочевой пузырь, предотвратить развитие возрастных и раковых заболеваний и т.д.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://iknigi.net/avtor-nikolay-danikov/75190-celebnye-travy-ot-podagry-i-drugih-zabolevaniy-nikolay-danikov/read/page-1.html> или здесь [https://thelib.ru/books/nikolay\\_danikov/celebnye\\_travy\\_ot\\_podagry\\_i\\_drugih\\_zabolevaniy-read.html](https://thelib.ru/books/nikolay_danikov/celebnye_travy_ot_podagry_i_drugih_zabolevaniy-read.html)



**Евдокименко, П.В. Боль в ногах : что нужно знать о своем заболевании : [артрозы, артриты, повреждение менисков, болезнь Бехтерева, радикулит, подагра и др.] / П.В. Евдокименко. - 4-е изд., перераб. – М. : Мир и образование, 2021. - 319, [1] с. : ил. - (Рекомендации практикующего врача-ревматолога). - (Методика доктора Евдокименко).**

Эта книга посвящена одному из самых распространённых недугов человечества - болям в ногах. Они могут возникать в области бёдер, в коленных и голеностопных суставах, в стопах и пальцах ног, распространяться по всей длине ноги (радикулит); могут воспаляться сразу несколько суставов (артриты). Подробно описаны методы диагностики (рассмотрены возможные ошибки при рентгенодиагностике) и лечения каждого заболевания. Особое внимание в книге уделяется лечебной гимнастике. Известный врач-ревматолог доктор Евдокименко просто и ясно объясняет причины различных заболеваний ног, даёт практические советы, предлагает лечебные и профилактические процедуры, позволяющие вернуться к полноценной жизни.



**Каганов, Б.С. Лечебное питание при хронических заболеваниях : [язвенная болезнь желудка, синдром раздраженного кишечника, острый и хронический панкреатит, хронический гепатит, цирроз печени, питание после удаления желчного пузыря, гипертония и ишемическая болезнь сердца, бронхит, пневмония, обострение хронического нефрита, мочекаменная болезнь, ожирение, сахарный диабет 2 типа, подагра] / Б. Каганов, Х. Шарафетдинов. – М. : Эксмо : Метафора, 2014. - 269 с. : ил.**

Прочитав эту книгу, написанную ведущими российскими специалистами в области лечебного питания, читатель познакомится с номенклатурой лечебных диет, узнает, какие продукты полезны, а какие лучше исключить при том или ином заболевании, освоит технологию приготовления лечебных блюд, обеспечивающую максимальную сохранность биологически активных веществ в пищевых продуктах, отрегулирует здоровый питьевой режим, а также сможет подобрать оптимальный для каждого конкретного заболевания режим питания, включающий количество приёмов пищи, время приёма пищи и распределение суточного рациона между отдельными приёмами пищи.

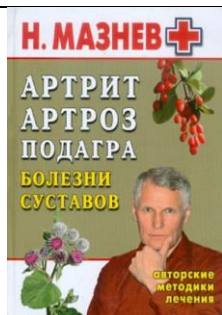
С книгой можно познакомиться здесь: [https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64727/chitat\\_knigu.shtml#t90](https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64727/chitat_knigu.shtml#t90)



**Константинов, Ю. Избавляемся от подагры народными методами / Ю. Константинов. – М. : Центрполиграф, 2015. - 157, [2] с. - (Карманный целитель).**

Подагра... «Панская хвороба», «господская болезнь» – так её называли в былые времена. А всё потому, что причиной её было обильное и вредное для организма питание. Сейчас же, когда все питаются приблизительно одинаково, недуг может поразить любого. Подагра относится к болезням суставов: миниатюрные кристаллы возникают в суставной жидкости и вызывают воспаление. Существует много лекарств и нелекарственных методов лечения этого заболевания. Соблюдение здорового образа жизни, умеренные физические нагрузки, исключение вредных для организма продуктов и, наоборот, включение необходимых позволят уменьшить проявления боли и избежать ограничения подвижности, сохранить хорошее самочувствие. Что входит в понятие лечебной физкультуры при подагре и насколько она поможет? Какие есть народные методы лечения во время приступа и можно ли предупредить этот приступ? Соблюдать ли диету? Поможет ли фитотерапия? И многое другое.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uriy-konstantinov/izbavlyaemsa-ot-podagry-narodnymi-metodami-17696238/chitat-onlayn/>



**Мазнев, Н.И. Артрит, артроз, подагра. Болезни суставов : авторские методики лечения / Н. Мазнев. – М. : Дом XXI век : РИПОЛ классик, 2010. - 511 с.**

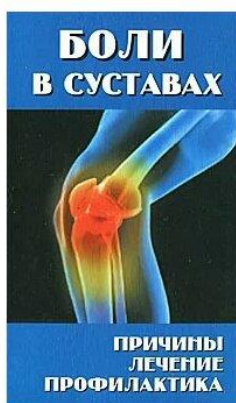
Знаете ли вы, что автор прошёл через ад считавшейся неизлечимой болезни? Он нашёл в себе силы победить тяжёлый недуг и создал новые эффективные методики лечения суставных заболеваний и других болезней опорно-двигательной системы, сочетающие достижения современной медицины с лучшими рецептами традиционного народного целительства.



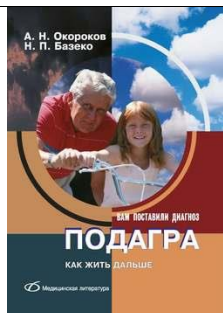
**Малышева, И.С. Отложение солей и подагра: диагностика, лечение и профилактика : [симптомы и методы диагностики, эффективные методы лечения и профилактики, лечение минеральными водами, диета, лечебная физкультура, фитотерапия / И.С. Малышева]. – СПб. : Вектор, 2014. - 157, [1] с. - (Семейная медицинская энциклопедия). - (Наши книги делают жизнь лучше!).**

Отложение солей - причины целого ряда заболеваний, таких как подагра, моче- и желчнокаменная болезнь, остеохондроз, артрит... В книге представлена информация, благодаря которой можно избавиться от недугов и изнурительных болей, научиться контролировать обмен веществ своего организма и тем самым решить проблемы со здоровьем. Кроме того, даны компетентные и честные ответы на все животрепещущие вопросы по заболеванию: где и почему образуются соли; что необходимо для освобождения организма от солей; как восстановить нарушенный обмен веществ; какие методы лечения предлагает современная медицина; какие рецепты фитотерапии действительно эффективны при отложении солей и образовании камней; какие и как именно употреблять минеральные воды; как и чем помочь себе при внезапных обострениях; какие физические упражнения нужно выполнять.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://itexts.net/avtor-irina-sergeevna-malysheva/146687-otlozhenie-soley-i-podagra-lechenie-i-profilaktika-irina-malysheva/read/page-1.html>



**Муха, Л.Г. Боли в суставах : причины, лечение, профилактика / Л. Муха. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 222, [1] с. - (Будь здоров!).** Основываясь на многолетнем опыте наблюдения и лечения больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: артрозов, артритов, остеохондрозов, автор рассказывает о том, как можно предупреждать и лечить эти заболевания. Подробно описываются причины их возникновения, те изменения, которые происходят в суставах и хрящевых тканях позвоночника в период воспаления или дегенеративного процесса, вызывающего боль. Даются доступные и детальные рекомендации, как избавиться от болей, применяя фармакологические средства, народные методы лечения, физиотерапию, массаж, лечебную физкультуру, иглотерапию и т.д.



**Окороков, А.Н. Подагра : [как жить дальше : рекомендации] / А.Н. Окороков, Н.П. Базеко. – М. : Медицинская литература, 2003. - 120 с. : ил. - (Вам поставили диагноз).** В книге популярно изложены современные представления о причинах возникновения подагры, даны рекомендации по использованию всевозможных средств профилактики и лечения этого заболевания. Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/a-n-okorokov/podagra-kak-zhit-dalshe-31256861/>



**Ольшанская, Е.С. Отложение солей : диагностика и грамотное лечение / Е. Ольшанская. – М. [и др.] : Питер, 2012. - 141 с.** Болят и хрустят суставы? У вас отложение солей! Под этим названием объединяют порой совершенно разные заболевания, которые требуют особого подхода, лечения и профилактики. Автор книги поможет отличить остеопороз от подагры или артроза, расскажет, что делать при первом же хрусте, как избежать воспалений и боли, чем восстановить водно-солевой обмен, нужна ли диета без соли. Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/ekaterina-olshanskaya/otlozhenie-soley-diagnostika-i-pravilnoe-lechenie-3936585/>



**Пигарев, В. Диета при подагре : путь к легкости и здоровью / В. Пигарев. – Екатеринбург : Издательские решения, 2023. – 140 с. : ил. – (Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero).** Книга для тех, кто стремится победить подагру и улучшить качество жизни. Автор предлагает читателям увлекательное путешествие по миру правильного питания, долины здоровья и гармонии. В книге вы найдёте не только практические рекомендации по составлению рациона и исключению вредных продуктов, но и советы по поддержанию физической активности, управлению стрессом и поддержке ментального здоровья. Откройте для себя вдохновляющий путь к лёгкости и полному здоровью, следуя простым шагам этой книги. Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/vyacheslav-pigarev/dieta-pri-podagre-put-k-legkosti-i-zdorovu-70197703/chitat-onlayn/>



**Пигулевская, И.С. Здоровые суставы : гарантия подвижности и бодрости : артрит, артроз, бурсит, подагра... : причины возникновения, лечение, профилактика, диета, народная медицина, лечебная физкультура / И. Пигулевская. – М. : Центрполиграф, 2023. - 286, [1] с. : ил.**

Суставы постоянно испытывают нагрузку, они подвержены рискам, и проблемы с ними могут начаться в любом возрасте. В нашем организме около двухсот суставов, и от их здоровья напрямую зависит мобильность. Заболеваний суставов много, и болеть могут любые суставы, от челюстных до коленных. Широко распространённые артриты и артрозы, признаки которых находят даже у мумий великих фараонов, знакомы человечеству с древних времён. А ещё спондилез, подагра, периартрит, синовит и бурсит... Плюс такие состояния, как артропатия и артралгия...

В разделе о питании приведены диеты и обширный список продуктов, которые обладают свойством снижать воспаление суставов. Вспомогательными средствами будут мази, растирания, компрессы, лечебные ванны, физические упражнения...

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/irina-pigulevskaya/zdorovye-sustavy-garantiya-podvizhnosti-i-bodrosti-69815017/>



**Синельникова, А.А. 323 рецепта против подагры и других отложений солей / А.А. Синельникова. – СПб. : Вектор, 2014. – 128 с. – (Еда, которая лечит).**

В данной книге рассказано, как с помощью вкусных и полезных блюд проводить профилактику подагры и появления избыточных солей в организме, а также о том, чем и как нужно питаться, чтобы снизить последствия этих недугов. Автор предлагает не просто лечебную диету, а вкусные, аппетитные блюда, которые позволят не только сохранить здоровье, но и получить удовольствие от еды.

В книге представлены: важная информация о причинах отложения солей; профилактика отложения солей; характеристики диет и однодневные меню к ним; естественные источники магния и калия; таблица содержания пуринов в наиболее употребляемых продуктах; проверенные эффективные рецепты народной медицины; а самое главное: рецепты более 300 диетических блюд для профилактики отложения солей, вывода лишних солей из организма, предотвращения приступов подагры, которые удовлетворят требования любого гурмана.

С книгой можно познакомиться здесь: <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%A1/sineljnikova-a-a/323-recepta-protiv-podagri-i-drugih-otlozhenij-solej#>



**Ужегов, Г.Н. Болезни позвоночника : [радикулиты, артриты, полиартриты, артрозы, остеопороз, подагра, межпозвоночная грыжа, невралгия седалищного нерва] / Г.Н. Ужегов. – М. : Эксмо, 2015. - 253, [1] с. - (Сокровищница народной медицины).**

Книга врача и народного целителя Г. Ужегова написана для тех, кто желает улучшить состояние своего позвоночника, восстановить подвижность суставов, укрепить кости и избежать возрастных деформаций скелета. Вы узнаете, какие натуральные средства снимут боль, каких продуктов питания следует избегать и как сочетать официальную терапию с самолечением.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-genrih-uzhegov/97724-bolezni-pozvonochnika-genrih-uzhegov/read/page-1.html>

## Статьи в периодических изданиях



**Абрамова, Т. Мочевая кислота – фактор риска / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. - 2023. - № 10. - С. 32-36.**

Высокий уровень мочевой кислоты в плазме крови (гиперурикемия) всегда связывался с риском развития подагры - болезни, при которой образуются кислые натриевые и калиевые соли мочевой кислоты - ураты. Согласно крупным исследованиям российских учёных, проводившимся в течение 15 лет, клинически выраженная подагра развилась у 50% пациентов с высоким уровнем гиперурикемии. При избытке мочевой кислоты соли натрия и калия откладываются на суставах кистей и стоп, что сопровождается их воспалением и появлением хорошо известных многим пожилым людям болезненных наростов – тофусов.



**Геня, Л. Королевская болезнь подагра / Л. Геня // 60 лет – не возраст. - 2019. - № 3. - С. 34-38.**

Подагра - это воспалительное заболевание суставов, которое сопровождается нестерпимыми болями, чаще всего в суставе большого пальца стопы, и доставляет человеку массу неприятных минут. Но мало этого. Оказывается, подагра провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Даже существует версия, что Рубенс умер от инфаркта миокарда, развившегося на фоне приступа подагры. Современные научные исследования подтвердили, что у людей, страдающих подагрой, высока частота развития ишемической болезни сердца и возникновения проблемы с артериальным давлением, поскольку при этом заболевании поражаются почки и развивается гипертензия. О причинах появления подагры, её лечении и влиянии на развитие сердечно-сосудистых заболеваний в статье рассказывает кардиолог Лариса Геня.



**Добкин, В. Можно ли избавиться от подагры? / В. Добкин // Физкультура и спорт. - 2006. - № 6. - С. 10-11.**

Диагностирование подагры - сложное дело. Даже анализ крови на мочевую кислоту, если его сделать на пике приступа, может оказаться в норме, поскольку все кристаллы могут уйти в зону воспаления. Но если диагноз поставлен и уточнён, врач и больной должны чётко знать ответ на один вопрос: почему природа выводит избытки солей мочевой кислоты из кровяного русла? Ответ прост: чтобы в организме были бы запасы такого строительного материала, как гликоген. А его требуется организму 40-45 г, и он его заберёт оттуда, куда положил про запас. Вот что предпринимает доктор Ласкин, заболев гриппом (и сразу же возникает рецидив подагры), осложнённым отёком всех дыхательных путей: попав в госпиталь, настаивает на внутривенном переливании физиологического раствора. Уже на втором литре капельницы отёк начинает купироваться...

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



**Кириллов, В. Что такое молибденовая подагра / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2021. - № 4. - С. 34-37.**

Подагра - это форма артрита, которая возникает, когда кристаллы мочевой кислоты скапливаются в суставах и вызывают воспаление и боль. Молибденовая подагра – это редкий вид подагры, который связан с высокими уровнями молибдена в организме. Статья рассказывает о роли молибдена в организме человека, оптимальной дозе, последствиях его недостатка и избытка.

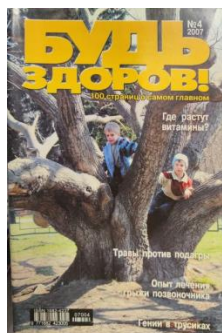
[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



**Морхов, Ю. Подагра: помоги себе сам / Ю. Морхов // Будь здоров!. - 2018. - № 12. - С. 17-22 : фот.**

Самое частое воспалительное заболевание суставов - подагра. Глядя на краснолицего, плотного телосложения здоровяка-чревоугодника, поклонника крепких возлияний, большого любителя застолий, мясных блюд и копчёностей, не придёт в голову, что перед вами больной человек. Но именно из-за дурной привычки к перееданию и другим излишествам, признанной знаком исключительности, назвали подагру болезнью королей. А этот термин в переводе с греческого означает «нога в ловушке или капкане», поскольку приступы внезапной сильной боли чаще всего случаются в ногах. К сожалению, победить полностью эту разновидность артрита пока не удаётся, но свести к минимуму негативное влияние подагры на здоровье можно. О том, как это сделать с помощью лечебной физкультуры, в статье рассказывает главный врач центра восстановительной медицины и реабилитации Первого Московского государственного университета им. И.М. Сеченова, кандидат медицинских наук Юрий Морхов.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



**Мусина, С. Травы против подагры / С. Мусина // Будь здоров!. - 2007. - № 4. - С. 33-37.**

В недалёком прошлом подагру называли «барской болезнью», потому что она, как правило, поражала людей обеспеченных, имеющих возможность вкусно и сытно поесть. Сегодня нет разграничений: ломота в суставах мучает представителей разных слоёв общества, вне зависимости от их достатка. Возможно, потому, что образ жизни и питание человека за век с небольшим значительно изменились. Унять боли при подагре, существенно улучшить состояние помогают лекарственные растения.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



**Найденышева, А. Когда болят суставы / А. Найденышева // Будь здоров!. - 2019. - № 9. - С. 35-41 : фот.**

Из материала вы узнаете, какие суставные заболевания существуют, каковы их симптомы и что предпринимать, если они проявились, в том числе – к каким специалистам обращаться и как помочь себе в домашних условиях.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



**Нечаенко, Е. Нога в капкане / Е. Нечаенко // Здоровье. - 2008. - № 11. - С. 134-135 : 1 фот.**

Внезапно опухший и покрасневший сустав начинает ломить так, что на ногу не только не наступить, а до неё даже дотронуться больно! Как сегодня лечат подагру?




[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



**Самохина, Н. С чего начинается подагра / Н. Самохина // Будь здоров!. - 2014. - № 3. - С. 22-25 : 1 фот.**

Нарушение пуринового обмена в организме человека приводит к развитию такого заболевания, как подагра. Кто рискует заболеть подагрой? В статье приведена диета против подагры.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)

	<p><b>Сахарчук, Т. [Диета при подагре] / Т. Сахарчук // Будь здоров!. - 2016. - № 12. - С. 38-40 : 1 фот.</b></p> <p>Мочевая кислота – это один из конечных продуктов обмена веществ. Организм строит её из пуринов, жизненно важных азотистых соединений, содержащихся практически в каждой клетке. Если мочевая кислота своевременно не выводится из организма, то её концентрация в крови повышается, что может привести к развитию подагры. Возникает закономерный вопрос: зачем организму производить эту зловредную мочевую кислоту? Почему не избавляться от лишних пуринов сразу, без расщепления? В статье рассказывается о питании, которого следует придерживаться при подагре.</p>
	<p><b>Суров, О. Острый приступ подагры / О. Суров // Будь здоров!. - 2012. - № 9. - С. 37-39 : 1 фот.</b></p> <p>Термин «артрит» прочно вошёл в наш лексикон: боль, возникающая при хроническом воспалении суставов, знакома многим. Но артриты бывают разными. Наиболее остро протекает приступ подагры. Чтобы справиться с подагрической атакой на суставы, надо хорошо представлять себе природу этой болезни. Подагра - это общее обменное заболевание организма, при котором преимущественно поражаются суставы. По разным причинам нарушается обмен мочевой кислоты, что ведёт к накоплению в полости и внутренней оболочке суставов уратных солей. Болезнь обычно начинается с приступа - подагрической атаки. По остроте боли, которую в это время испытывает больной, её невозможно спутать ни с каким другим острым суставным воспалением. Со временем может развиваться другая форма болезни - хронический тофусный артрит. Механизм у обеих форм един - повышение уровня мочевой кислоты в крови, отложение мочекислых солей в суставах.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Чижевская, О. Ваши ноги : 10 проблем, о которых нужно знать / О. Чижевская // Домашний очаг. - 2021. - № 9. - С. 104-107 : фот.</b></p> <p>Подагрой чаще страдают мужчины. Это болезнь обмена веществ. Избыток солей мочевой кислоты выпадает в околосуставных тканях, запуская острую воспалительную реакцию. Наиболее уязвимы плюснефаланговые суставы больших пальцев ног. Как это лечится? Рекомендации по сохранению здоровья и лечению патологий стоп. Статью можно прочитать здесь <a href="https://vesna-sad.ru/soveti/vashi-nogi-10-problem-o-kotoryh-nyjno-znat/">https://vesna-sad.ru/soveti/vashi-nogi-10-problem-o-kotoryh-nyjno-znat/</a></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «<b>Аристократическая хворь: как лечить подагру</b>» на сайте газеты «Аргументы и Факты» <a href="https://aif.ru/health/life/1010">https://aif.ru/health/life/1010</a></p> <p>Подагра - одна из первых болезней, описанных в медицине. Её называли королевской болезнью, панской хворобой, болезнью аристократов, даже считали признаком гениальности. Сейчас подагру относят к болезням «ошибок метаболизма» и связывают с выпадением солей мочевой кислоты в ткани организма, чаще всего в суставы и почки. Как и много веков назад, подагра выбирает себе жертву среди людей с высоким уровнем жизни. Вот портрет типичного современного «подагрика»: активный, любящий удовольствия мужчина средних лет с хорошим достатком, часто занимающий руководящую должность, весьма темпераментный (обычно холерик). Женщины заболевают подагрой примерно в 10 раз реже.</p>
 <p>Доверие Дом для пожилых людей</p>	<p>Статья «<b>Подагра, или подагрический артрит: симптоматика, признаки и лечение</b>» на сайте Сети домов для пожилых людей «Доверие» <a href="https://prestarelih-dom.ru/blog/podagra-ili-podagrisheskij-artrit-">https://prestarelih-dom.ru/blog/podagra-ili-podagrisheskij-artrit-</a></p>



	<p><a href="#">simptomatika-priznaki-i-lechenie/</a></p> <p>Подагра у пожилых людей - заболевание, причиной которого является нарушение обмена веществ и повышение концентрации мочевой кислоты в организме. В медицине болезнь чаще называется подагрическим артритом и характеризуется воспалением суставов в нижних и верхних конечностях. Хотя подагра в пожилом возрасте ярко выражается в зонах суставов, нарушение обмена веществ распространяется на весь организм. Артрит у пожилых людей чаще проявляется в воспалении больших пальцев на ногах. Также могут пострадать кисти рук, колени, локти. Подагра у пожилых женщин встречается реже, чем у мужчин - на это влияет увеличенное количество эстрогена в женском организме и уменьшенное количество мочевой кислоты.</p>
	<p>Статья доктора медицинских наук, профессора, заведующего 2-й кафедрой внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета Н. Сороки «Невидимый капкан для ног» на сайте Журнала для руководителей «Директор» <a href="https://director.by/index.php/arhiv-nomerov/archiv-2011/91-11-149-2011/3105-2011-12-07-11-15-50.html">https://director.by/index.php/arhiv-nomerov/archiv-2011/91-11-149-2011/3105-2011-12-07-11-15-50.html</a></p> <p>Александр Македонский и Колумб, Иван Грозный и Микеланджело, Тургенев и Мопассан, Ньютон и Дарвин... Они попали в «капкан» подагры - это слово в переводе с древнегреческого означает «нога в капкане» - и терпели невероятные муки, оставив описания своих страданий.</p>
	<p>Статья «<b>Подагра – что это за болезнь?</b>» на сайте Многопрофильной клиники здоровья семьи <a href="https://familyclinic-spb.com/info/podagra-cto-eto-za-bolezn">https://familyclinic-spb.com/info/podagra-cto-eto-za-bolezn</a></p> <p>Подагра - это болезнь обмена веществ. В её основе лежит гиперурикемия – избыточное накопление в организме мочевой кислоты и её солей - уратов. Следствием этого являются негативные изменения в различных органах - главным образом в суставах и в почках.</p>
	<p>Статья «<b>Профилактика подагры</b>» на сайте Европейского Центра ортопедии и терапии боли <a href="https://euromed.academy/revmatologiya-v-moskve/podagra/profilaktika-podagry">https://euromed.academy/revmatologiya-v-moskve/podagra/profilaktika-podagry</a></p> <p>Давно известно, что подагрой чаще болеют любители пива, субпродуктов и алкоголя. Кто знает факторы риска, может многое сделать для предотвращения болезни. На что стоит обращать внимание, если в семье есть случаи подагры, то есть наличие явная предрасположенность к этой патологии?</p>
	<p>Статья П.В. Евдокименко «<b>Что можно и нельзя есть при подагре: меню и диета № 6</b>» на сайте «Доктор Евдокименко. Разумная медицина» <a href="https://www.evdokimenko.ru/eda-pri-podagre/">https://www.evdokimenko.ru/eda-pri-podagre/</a></p> <p>Вопрос, который интересует практически всех пациентов, болеющих подагрическим артритом: что можно и что нельзя есть при подагре? На основе диеты № 6 доктор составил примерное меню для людей, болеющих подагрой или имеющих к ней склонность.</p> <p>Примечание доктора Евдокименко: «Меню было мною слегка подправлено – я убрал из «классической» версии таблицы этой диеты некоторые несуразности, и сделал описание диеты более понятным».</p>
	<p>Статья О. Бадриной «<b>Подагра</b>» на сайте Лаборатории «Гемотест» <a href="https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/podagra/">https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/podagra/</a></p> <p>Мучительная стреляющая боль в большом пальце ноги, которая неожиданно возникла среди ночи - это яркий симптом «болезни королей и аристократов», подагры. Голубая кровь здесь ни при чём - всё дело в мочевой кислоте, которая кристаллизовалась в суставах и раздражает чувствительные ткани. Подагра - хроническое заболевание,</p>

	<p>от которого невозможно полностью вылечить. Но лекарства и изменение образа жизни помогают избежать острых приступов и замедляют прогрессирование заболевания. Без лечения прогноз подагры неблагоприятный: со временем суставы деформируются и разрушаются, человек может оказаться в инвалидном кресле.</p>
	<p>Статья <b>«Подагра: причины, симптомы, методы лечения и профилактики»</b> на сайте сети клиник ЦМРТ в Москве <a href="https://cmrt.ru/zabolevaniya/kostno-myshechnoy-sistemy/podagra/">https://cmrt.ru/zabolevaniya/kostno-myshechnoy-sistemy/podagra/</a></p> <p>Подагра - это хроническая патология суставов, вызванная отложениями уратов. Ураты - соли мочевой кислоты в крови человека, которые не успевают выходить из организма из-за различных расстройств почек и других внутренних органов. Медицинское название заболевания - подагрический артрит. Чаще встречается у мужчин пожилого возраста, поражает обычно область пальцев ног, но может локализоваться в любой суставной части тела. Характерными признаками болезни считаются сильные боли, покраснение кожных покровов, отёчность и воспаления.</p>
	<p>Статья <b>«Подагра: причины, признаки, диагностика, лечение»</b> на сайте «Лаборатория.ру» <a href="https://laboratoria.ru/articles/podagra-prichiny-priznaki-diagnostika-lechenie/">https://laboratoria.ru/articles/podagra-prichiny-priznaki-diagnostika-lechenie/</a></p> <p>Сегодня точно неизвестно, каковы истинные причины подагры, однако исследования в этой области доказали, что к факторам риска обычно относятся следующие: наследственность, связанная с нарушенным процессом обмена пуринов; употребление еды, которая содержит много пуринов; болезни почек, при которых нарушается фильтрация мочевой кислоты; увеличение распадов пуринов и их повышенное содержание в крови, что бывает при лучевой терапии, лечении цитостатиками, химиотерапии, гемолизе.</p> <p>Сейчас распространённость этой патологии растёт, а протекающая без симптомов гиперурикемия выявляется всё чаще. Никаких проявлений болезни при этом может не быть. Поэтому увеличенное содержание в крови мочевой кислоты (гиперурикемия) не считается синонимом подагры, ведь данное состояние возможно и при других патологиях, даже после большой физической нагрузки и при питании, в котором присутствует большое количество жирной пищи.</p>
	<p>Статья Н.Г. Преферанской <b>«Лечение и профилактика подагры: препараты выбора»</b> на сайте AptekaMos.ru <a href="https://aptekaMos.ru/ulyanovsk/novosti/lechenie-i-profilaktika-podagry-preparaty-vybora-ch-1-4864/novost">https://aptekaMos.ru/ulyanovsk/novosti/lechenie-i-profilaktika-podagry-preparaty-vybora-ch-1-4864/novost</a></p> <p>Врачи давно замечали, что такое заболевание, как подагра, преследует преуспевающих людей, гениальных личностей. В 1955 г. английский биохимик Эгон Орован даже ввёл термин «гении подагрического типа». Данная болезнь известна с древних времён - она была описана ещё Гиппократом, а в 1683 г. Томасом Сидеем были описаны симптомы подагры в «Трактате об отложении солей и водянке»: «Жертва отправляется в постель и ложится спать в полном здравии... Но около 2 часов ночи просыпается от сильнейшей боли... Вскоре появляется чувство холода, озноба... Спустя некоторое время боль достигает предела... Она как будто то скручивает, то разрывает связки, то кусает и грызет кость, точно собака... Пытка продолжается всю ночь... Облегчение, наконец, наступает, но лишь к следующему утру».</p> <p>К сожалению, от подагры вылечить полностью нельзя, но можно контролировать уровень мочевой кислоты в крови. Для этого необходимо не только изменить характер питания, но и подобрать правильную терапию.</p>