Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 107*

Zalecenia dla pacjenta z Dną moczanową.

Dna moczanowa jest chorobą wywołaną przez nadmiar kwasu moczowego w organizmie i odkładania się jego metabolitów w tkankach i narządach. W konsekwencji dochodzi do stanu zapalnego obejmującego przede wszystkim stawy. Choroba zwykle rozpoczyna się ostrym zapaleniem pojedynczego stawu ,najczęściej podstawy palucha /stąd potoczna nazwa „podagra"
Zajęty staw jest obrzęknięty, skóra na nim zaczerwieniona i gorąca .Naskórek w miejscu zapalenia może się złuszczać.

1.Stosowanie diety.

- unikanie objadania się /zmiana ilości w jakość/
- unikanie alkoholu
- spożywanie regularnie posiłków /4-5 razy dziennie/

/ostatni posiłek spożyć należy 3-4 godz. przed snem/

- posiłki tzw. ciepłe należy sporządzać preferując gotowanie w wodzie lub na parze
- unikać smażonych potraw
- dzienna porcja mięsa ok. 50g /risotto,gołąbki/
- potrawy przygotowywać bez tłuszczu /tłuszcz na surowo dodawać do już ugotowanych potraw/
- picie w ciągu dnia ok. 2 l płynów/w różnej postaci/

/nadmierne zagęszczenie kwasu moczowego w moczu sprzyja jego krystalizacji i tworzeniu się kamieni moczanowych/

2.Unikanie nadmiernego wysiłku fizycznego.
3.Unikanie narażenia organizmu na zimno.
4.Noszenie wygodnego obuwia.
5.Stopniowa redukcja wagi u osób z nadwagą.
/zbyt szybka utrata wagi prowadzi do wzrostu poziomu kwasu moczowego –optymalna utrata to 0,5kg w ciągu 7-10 dni

PRODUKTY SPOŻYWCZE DOZWOLONE.

- pieczywo
- tłuszcze roślinne
- mąka i potrawy mączne
- kasze, ryż
- mleko i produkty mleczne
- sery chude
- jajka
- warzywa/oprócz wymienionych w produktach zabronionych/
- owoce, ziemniaki
- łagodne przyprawy/koperek ,pietruszka, szczypiorek, majeranek/
- sok z cytryny ,słaba herbata

- kawa zbożowa
- soki owocowe, wody mineralne alkaliczne

PRODUKTY DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH.

- masło ,śmietana
- mięso chude, wołowina
- drób/oprócz wymienionych w produktach zabronionych/
- wędliny chude np. szynka
- ryby /oprócz wymienionych w produktach zabronionych/
- cukier, miód, dżemy, marmolada, konfitury
- kawa, kakao

PRODUKTY SPOŻYWCZE ZABRONIONE.
/pokarmy bogate w związki purynowe/

- tłuste mięsa/cielęcina, baranina, dziczyzna, boczek/
- konserwy mięsne, zupy na wywarach mięsnych
- sosy mięsne i wywary
- podroby /wątroba ,nerki, trzustka grasica/
- gęś, indyk
- ryby /sardynki, szproty, pstrąg, makrela, łosoś/
- grzyby, kawior
- warzywa /szpinak, szczaw, groszek, fasolka, rabarbar, soczewica, szparagi/
- alkohol, słodycze z dodatkiem alkoholu
- czekolada, drożdże
- ostre przyprawy/ocet, pieprz, musztarda, papryka/

Bibliografia:

Dna moczanowa - Irena Zimerman-Górska
Pielęgniarstwo internistyczne - D.Talarska

Opracowane na podstawie: