

MÝTY A FAKTY



O VYSOKEJ
HLADINE
KYSELINY
MOČOVEJ





Som rád, že spolu so mnou hľadáte informácie o vysokej hladine kyseliny močovej!

Ujasnenie mylných predstáv nám pomáha lepšie sa zorientovať a robiť rozhodnutia prospešné pre zdravie.

Mýty o vysokej hladine kyseliny močovej môžu **brániť účinnej prevencii a liečbe.**

MÝTY



Vysoká hladina kyseliny močovej je **dedičná**, takže sa s ňou nedá nič robiť.



Hyperurikémia postihuje len **starších ľudí**.



Zvýšenú hladinu kyseliny močovej mávajú iba **ľudia s nadváhou**.



Hladina kyseliny močovej sa nedá ľahko **zmerať**.



Pri regulácii hladiny kyseliny močovej okrem dedičných faktorov zohráva významnú úlohu aj životný štýl (napr. strava a pohyb).



Môže sa to stať každému bez ohľadu na vek, najmä v prípade obezity alebo nezdravého životného štýlu.



Hoci nadváha riziko hyperurikémie zvyšuje, hyperurikémia sa môže objaviť aj u štíhlych ľudí, napríklad v dôsledku genetických faktorov, životného štýlu či niektorých ochorení.



Hladina kyseliny močovej sa dá merať jednoduchým krvným testom a dôležité je aj pravidelné sledovanie po vyšetrení.

FAKTY

MÝTY



Vysoká hladina kyseliny močovej **sa vždy prejavuje príznakmi**. Nevplýva na **krvný tlak**.



Hladina kyseliny močovej sa zvyšuje výhradne **konzumáciou mäsa**.



Hladina kyseliny močovej sa dá znížiť iba **liekmi**.



Hyperurikémia sa dá **rýchlo** vyliečiť.



Každý potrebuje znížiť hladinu kyseliny močovej **rovnakým spôsobom** a v rovnakom rozsahu.

FAKTY



Hyperurikémia je často bezpríznaková, ale môže spôsobiť dnu a obličkové kamene a v dlhodobom horizonte zvyšuje riziko vážneho kardiovaskulárneho ochorenia (napr. mozgovej príhody či srdcového infarktu). Vysoká hladina kyseliny močovej môže zhoršiť stav cievnych stien (a spôsobiť zápal a oxidačný stres) a častejšie súvisí s vysokým krvným tlakom.



Okrem červeného mäsa, vnútorností a iných potravín (napr. morských plodov, strukovín) a nápojov (napr. piva, ovocných džúsov s vysokým obsahom fruktózy, sladených nápojov) a iných faktorov, ako genetika, môžu pri zvyšovaní hladiny kyseliny močovej zohrať úlohu aj niektoré ochorenia a liečivá.



Zmena životného štýlu (napr. nízkopurínová diéta a dostatočný príjem tekutín, pravidelný pohyb a dosiahnutie optimálnej telesnej váhy) môže byť účinná aj sama o sebe alebo v iných prípadoch ako doplnok k medikamentóznej liečbe.



Zníženie hladiny kyseliny močovej si vyžaduje **dlhodobú** zmenu životného štýlu a jej nepretržité sledovanie, v niektorých prípadoch aj s vhodnou medikamentóznou liečbou.



V prípade hyperurikémie sa vhodná liečba určuje individuálne na základe zdravotných konzultácií a s prihliadnutím na iné ochorenia a existujúce rizikové faktory.



KM: kyselina močová

Verím, že toto krátke zhrnutie hyperurikémie bolo pre vás zaujímavé a prinieslo vám užitočné informácie.



Zdroje:

1. Vrablík M, Borghi C, Rosolová H, et al. Diagnostika a léčba hyperurikémie v kardiovaskulární prevenci na základě patofyziologického mechanismu jejího vzniku – Expertní konsenzus českých a slovenských odborníků 2024. Athero Review. 2024 Sep; (9)2: 61-71. FitzGerald JD et al. 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care Res (Hoboken). 2020 Jun;72(6):744-760. doi: 10.1002/acr.24180. Epub 2020 May 11. Erratum in: Arthritis Care Res (Hoboken). 2020 Aug;72(8):1187. doi: 10.1002/acr.24401. Erratum in: Arthritis Care Res (Hoboken). 2021 Mar;73(3):458.
- Borghi C et al. Expert consensus for the diagnosis and treatment of patients with hyperuricemia and high cardiovascular risk: 2023 update. Cardiol J. 2024;31(1):1-14. doi: 10.5603/cj.98254. Epub 2023 Dec 29. PMID: 38155566; PMCID: PMC10919576.
- Richette P et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis. 2017 Jan;76(1):29-42. doi: 10.1136/annrheumdis-2016-209707. Epub 2016 Jul 25. PMID: 27457514.

Všetky informácie v tomto materiáli vychádzajú z aktuálne dostupných a overených zdrojov určených pre odbornú aj laickú verejnosť. Materiál má len informačný charakter a nenahrádza odborné vyšetrenie ani konzultáciu s vaším ošetroujúcim lekárom.



EGIS SLOVAKIA spol. s r.o.
Apollo BC II, blok E, Prievozská 4D, 821 09 Bratislava
Tel.: 02/3240 9422, e-mail: sekretariat@egis.sk; sk.egis.health

MIL BRO3 022026 SK