

kurz &
knapp

Gicht

Deutsch · de

Cerma

Shqip · sq

Uvod

Bosanski · bs
Hrvatski · hr
Crnogorski · cnr
Srpski · sr

Önsöz

Türkçe · tr



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Vorwort

Sie haben Gicht?

Oder Sie glauben, dass Sie Gicht haben?

Diese Broschüre informiert Sie über die Krankheit.

Sie erfahren, wie die Gicht behandelt wird und worauf Sie achten müssen.

Ab Seite 6 finden Sie alle Informationen auf Deutsch.

Parathënie

Ju keni cermën?

Ose ju besoni se keni cermën?

Kjo broshurë ju informon lidhur me sëmundjen.

Do të mësoni se si trajtohet cerma dhe për çfarë duhet pasur kujdes.

Nga faqja e 10-të do të gjeni të gjitha informacionet në shqip.

Uvod

Bolujete od gihta?

Ili vjerujete da imate giht?

Ova brošura će Vas informisati o ovoj bolesti.

Ovdje ćete saznati, kako se liječi giht i na šta morate obratiti pažnju.

Od stranice 14 naći ćete sve informacije na bosanskom / hrvatskom / crnogorskom / srpskom.

Önsöz

Gut Hastalığınız mı var?

Veya Gut hastalığınız olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Bu broşür bu hastalık üzerine sizi bilgilendiriyor.

Gut hastalığının nasıl tedavi edildiğini ve nelere dikkat etmeniz gerektiğini öğreneceksiniz.

18 inci sayfadan itibaren bütün bilgileri türkçe bulabilirsiniz.



Deutsch

Was geschieht bei der Gicht?	6
So behandelt der Arzt die Gicht	7
Wie kann ich die Behandlung unterstützen?	8
Häufige Fragen	9

Shqip

Çfarë ndodh në rast cerme?	10
Kështu trajtohet cerma prej mjekut	11
Si mund ta ndihmoj/lehtësoj trajtimin?	12
Pyetje të shpeshta	13

Bosanski, Hrvatski, Crnogorski, Srpski

Kako nastaje giht?	14
Ovako se liječi giht	15
Kako mogu podržati liječenje?	16
Česta pitanja	17

Türkçe

Gut Hastalığı nedir?	18
Doktor Gut Hastalığını şöyle tedavi eder	19
Tedaviye ben nasıl destek olabilirim?	20
Sıkça sorulan sorular	21

Was geschieht bei der Gicht?

Die Gicht ist eine Entzündungskrankheit.

Die Gicht greift Gelenke an. Ein angegriffenes Gelenk wird **geschwollen** und **rot** und **heiss**.

Das sind Zeichen für eine Entzündung.

Die Gicht-Entzündung macht heftige Schmerzen.

Grund für die Gicht-Entzündung sind kleine Kristalle. Sie bilden sich aus der Harnsäure.

Jeder Mensch hat Harnsäure.

Normalerweise scheiden die Menschen die Harnsäure mit dem Urin aus. Aber manche Menschen scheiden zu wenig Harnsäure aus.

Deshalb haben sie zu viel davon im Körper.

Daraus bilden sich Kristalle.

Und diese Kristalle entzünden Gelenke.

Die Gicht beginnt mit einem einzelnen Anfall.

Ohne eine Behandlung folgen bald weitere Gicht-Anfälle. Mit der Zeit wird die Gicht zu einem Dauerproblem. Deswegen muss man die Gicht **unbedingt behandeln**.

So behandelt der Arzt die Gicht

Der Arzt behandelt die Gicht vor allem mit Medikamenten.

Kurzfristig können die Medikamente die Gicht-Entzündung unterdrücken. Die Schmerzen gehen auf diese Weise schnell zurück.

Langfristig können die Medikamente die Menge an Harnsäure im Körper kleiner machen. Dazu gibt es zwei verschiedene Arten von Medikamenten:

1. Gewisse Medikamente machen, dass sich weniger Harnsäure bildet.
2. Andere Medikamente machen, dass der Körper mehr Harnsäure ausscheidet. Beide Arten von Medikamenten muss man viele Jahre lang einnehmen.

Das kann man sonst noch bei Gicht tun

Kalte Wickel dämpfen eine Gicht-Entzündung.

Warme Wickel hingegen wirken besser in entzündungsfreien Phasen. Im Winter beugen dicke Socken und warme Schuhe einem Gicht-Anfall vor.

Zum Regulieren der Harnsäure im Körper helfen auch Tees aus gewissen Heilpflanzen. Zum Beispiel Schachtelhalm, Brennnessel, Kamille und Süßholz.

Wie kann ich die Behandlung unterstützen?

Sie müssen die **Ernährung umstellen**.

Essen Sie weniger Fleisch und Fisch.

Verzichten Sie ganz auf Innereien wie Nieren oder Leber. Diese Lebensmittel führen dem Körper viel Harnsäure zu.

Essen Sie lieber viel Gemüse und Milchprodukte.

Zum Beispiel Hüttenkäse, Quark oder Jogurt ohne Früchte. Diese Lebensmittel führen dem Körper weniger Harnsäure zu.

Trinken Sie viel Wasser und ungesüsste Tees.

Aber keine Cola, keine Limonaden und keine Fruchtsäfte.

Halten Sie Mass beim Alkohol. Wenig Wein ist in Ordnung. Aber Bier, Schnäpse und Liköre sollten Sie nur ganz selten trinken.

Sie sollten sich auch **viel bewegen**. Zum Beispiel täglich spazieren und regelmässig wandern.

Dicke Menschen bekommen eher eine Gicht als schlanke Menschen.

Häufige Fragen

Was kann ich bei einem Gicht-Anfall tun?

Handeln Sie schnell. Telefonieren Sie einem Arzt und befolgen Sie seine Anweisungen.

Welche Gelenke greift die Gicht an?

Die Gicht kann verschiedene Gelenke angreifen.

Zum Beispiel das Knie oder Gelenke in den Fingern.

Der erste Gicht-Anfall betrifft am häufigsten die grosse Zehe.

Was kann einen Gicht-Anfall auslösen?

Es gibt viele Gicht-Auslöser. Zum Beispiel ein üppiges Abendessen mit viel Fleisch und viel Alkohol.

Der Gicht-Anfall kommt dann häufig in der Nacht oder gegen den Morgen. Auch Abmagerungskuren oder starke körperliche Belastungen können eine Gicht auslösen.

Wer ist am meisten von der Gicht betroffen?

Die Gicht betrifft vor allem Männer. Sie kommt bei Männern über 40 Jahren häufig vor. Frauen erkranken meistens erst dann an der Gicht, wenn sie älter werden. Sie erkranken etwa ab 55 Jahren.

Çfarë ndodh në rast cerme?

Cerma është një sëmundje inflamatore.

Cerma atakon kyçet. Një kyç i goditur do të **ënjtet**, do të **skuqet** dhe do të **nxehet**. Këto janë shenja të një pezmatimi. Inflamacioni i cermës shkakton dhimbje intensive.

Shkak për inflamacionin e cermës janë kristalet e vogla. Ato formohen nga acidet urike.

Të gjithë njerëzit kanë acide urike.

Normalisht njerëzit i nxjerrin acidet urike bashkë me urinën. Mirëpo disa prej tyre nxjerrin jashtë më pak acide urike. Për këtë shkak ata kanë në organizmin e tyre sasi tepër të mëdha syresh. Prej tyre formohen kristalet. Dhe këto kristale inflamojnë kyçet (nyjat).

Cerma fillon me një krizë të veçuar.

Në mungesë trajtimi së shpejti do të pasojnë goditje të tjera të cermës. Me kalimin e kohës cerma shndërrohet në një problem kronik.

Për këtë shkak cerma **medoemos duhet trajtuar**.

Kështu trajtohet cerma prej mjekut

Mjeku e trajton cermën para së gjithash me medikamente.

Në afat të shkurtër medikamentet mund ta mposhtin inflamacionin e cermës. Në këtë mënyrë dhimbjet shpejt do të tërhiqen.

Në afat të gjatë medikamentet mund të zvogëlojnë sasinë e acideve urike. Për këtë qëllim ekzistojnë dy lloje të ndryshme medikamentesh:

1. Medikamente të caktuara ndikojnë që të formohen më pak acide urike.
2. Medikamente të tjera ndikojnë që trupi të nxjerrë jashtë më shumë acide urike. Që të dy llojet e medikamenteve duhen marrë për shumë e shumë vite.

Në rastin e cermës, përndryshe, mund të veprohet edhe kështu

Kompresat (fashat, pecetat) e ftohta zbusin një pezmatim cerme.

Kompresat e ngrohta, përkundrazi, ndikojnë më mirë kundër kristaleve të acideve urike.

Për rregullimin e acideve urike në organizëm ndihmojnë gjithashtu dhe çajërat prej bimëve të caktuara mjekësore. Për shembull bargjani, hithra, kamomili dhe jamballi.

Si mund ta ndihmoj/lehtësoj trajtimin?

Ju duhet **ta ndryshoni të ushqyerit**.

Hani më pak mish dhe peshk. Hiqni dorë tërësisht nga të brendshmet e kafshëve si veshkat ose mëlçitë. Këto produkte ushqimore e ngopin organizmin me shumë acide urike.

Më mirë të hani shumë perime dhe produkte qumështi. Për shembull djathë ricotta, gjizë ose kos pa fruta. Këto produkte ushqimore i ofrojnë trupit më pak acide urike.

Pini shumë ujë dhe çajëra të paëmbësuara.

Mirëpo pa coca-cola, pa limonada dhe pa lëngje frutash.

Alkoolin me masë. Pak verë është në rregull.

Mirëpo birra, rakia dhe likeri duhen pirë shumë rrallë.

Ju gjithashtu duhet **të lëvizni shumë**.

Për shembull të shëtisni për çdo ditë dhe të ecni rregullisht në shtigje të gjata.

Njerëzit e shëndoshur (të trashë) janë më të predispozuar ndaj cermës se sa të dobëtit.

Pyetje të shpeshta

Ç'mund të bëj në rastin e një sulmi të cermës?

Veproni shpejt. I telefononi një mjeku dhe ndiqni udhëzimet e tij.

Cilat nyja i sulmon cerma?

Cerma mund të godasë nyja të ndryshme. Për shembull gjurin ose nyjat e gishtërinjve. Sulmi i parë i cermës më së shpeshti ndërlihet me gishtin e madh të këmbës.

Çfarë mund ta shkaktojë një sulm cerme?

Ekzistojnë shumë shkaktarë direkt të një cerme. Për shembull një darkë e bollshme me shumë mish dhe shumë alkool. Kriza e cermës me këtë rast paraqitet shpesh gjatë natës ose para mëngjesit. Edhe trajtimet dietale për dobësim ose ngarkesat e forta fizike mund të shkaktojnë një cermë.

Kush është më i predispozuar ndaj cermës?

Cerma godet para së gjithash meshkujt. Femrat goditen prej cermës kryesisht vetëm pasi të jenë plakur. Ato sëmuren rëndom pas moshës 55-vjeçare.

Kako nastaje giht?

Giht je upalna bolest. Giht napada zglobove tako da upaljeni zglob **otekne, pocrveni i bude topao**. Ovo su znaci upale. Upala gihta izaziva jake bolove.

Giht-upalu uzrokuju mali kristali. Oni nastaju iz mokraćne kiseline.

Svaki čovjek ima mokraćnu kiselinu.

Obično svaki čovjek izlučuje mokraćnu kiselinu urinom. Ali poneki ljudi izlučuju premalo mokraćne kiseline. Zato je imaju previše u tijelu.

Iz nje se stvaraju kristali. Ovi kristali su uzrok upale zglobova.

Giht počinje sa jakim napadom. Ako se odmah ne liječi, uskoro slijede daljni giht napadi. S vremenom giht postaje trajan problem. Zbog toga se giht mora **obavezno liječiti**.

Ovako se liječi giht

Za liječenje gihta se koriste prije svega lijekovi.

Kratkoročno: Giht-upala se može suzbiti lijekovima. Na ovaj način se bolovi povlače.

Dugoročno: Lijekovima se može smanjiti količina mokraćne kiseline u tijelu. Postoje dvije različite vrste lijekova:

1. Odredjeni lijekovi utiču na to da se stvara manje mokraćne kiseline.
2. Drugi lijekovi utiču na to da tijelo izluči što više mokraćne kiseline. I jedni i drugi lijekovi se moraju uzimati godinama.

Šta još činiti kod gihta

Hladne obloge ublažuju giht upalu.

Tople obloge djeluju bolje protiv kristala mokraćne kiseline.

Da bi se regulisala količina mokraćne kiseline u tijelu takodje pomažu čajevi od ljekovitog bilja. Na primjer od konjskog repa (preslice), koprive, kamilice i sladića (slatkog korijena).

Kako mogu podržati liječenje?

Morate **promijeniti način ishrane**.

Jedite manje mesa i ribe. Odrecite se u potpunosti iznutrica kao što su bubrezi ili jetre. Ove namirnice daju tijelu mnogo mokraćne kiseline.

Radije jedite mnogo povrća i mliječnih proizvoda. Na primjer, svježi zrnasti sir, kvark sir ili jogurt bez voća. Ove namirnice stvaraju manju količinu mokraćne kiseline u organizmu.

Pijte mnogo vode i nezasladjeni čaj.

Ali ne pijte Coca Colu, limonadu ili voćne sokove.

Alkohol konzumirajte samo umjereno.

Malo vina je u redu. Ali pivo, žestoka pića i likeri trebali biste piti samo u rijetkim slučajevima.

Trebate se **puno kretati**. Na primjer svakodnevno šetajte i redovno planinarite.

Gojazni ljudi će prije dobiti giht nego mršavi ljudi.

Česta pitanja

Šta da radim ako dobijem napad gihta?

Djelujte brzo. Pozovite ljekara i slijedite njegove upute.

Koje zglobove napada giht?

Giht može napasti različite zglobove.

Na primjer koljeno ili zglobove na prstima ruku.

Najčešće se prvi napad gihta javlja na zglobu velikog nožnog palca.

Šta može izazvati napad gihta?

Postoje mnogi uzročnici gihta. Na primjer bogata večera sa mnogo mesa i mnogo alkohola.

Napad gihta se javlja često noću ili pred jutro.

Takodje i dijeta za mršavljenje ili jako tjelesno opterećenje mogu izazvati giht.

Ko najčešće obolijeva od gihta?

Od gihta najčešće obolijevaju muškarci.

Giht se javlja često kod muškaraca koji imaju preko 40 godina. Žene većinom obolijevaju od gihta tek kada su starije. One obolijevaju poslije 55. godine.

Gut Hastalığı nedir?

Gut hastalığı iltihabi bir hastalıktır ve eklemlerde tutulum yapar. Tutulan **eklem şişer, kızarıklık** ve **sıcaklık artışı** olur. Bunlar iltihabın belirtileridir. Gut-iltihabı aynı zamanda şiddetli ağrı yapar.

Gut-iltihabının nedeni ürik asitten oluşan küçük kristallerdir.

Normal koşullarda her insanın vücudunda ürik asit vardır. Ve normalde insanlar bünyelerinde bulunan ürik asiti idrarla atarlar ama bazı insanlar daha az ürik asiti vücutlarından atabilirler ve bu nedenle vücutlarında daha fazla ürik asit olur.

Vücut içerisinde atılamayan ürik asitlerden kaynaklanan kristaller oluşur ve bu kristaller eklemlerde iltihaba neden olurlar.

Gut hastalığı tek bir atakla başlar. Hemen tedavi edilmezse onu başka ataklar izler. Gut hastalığı eğer derhal tedavi edilmezse zamanla sürekli bir sorun haline gelir. Bu nedenle **Gut hastalığının mutlaka tedavi edilmesi gerekir.**

Doktor Gut Hastalığını şöyle tedavi eder

Doktor Gut hastalığını öncelikle ilaçlarla tedavi eder.

Kısa vadede ilaçlar gut-iltihabını baskı altına alır ve ağrılar bu şekilde azalır.

Uzun vadede ilaçlar vücutta biriken ürik asitin miktarını azaltır. Bu konuda iki tür ilaç cinsi vardır:

1. Bazı ilaçlar daha az ürik asit oluşmasını sağlarlar.
2. Diğer ilaçlar vücuttaki ürik asitin idrar yoluyla daha etkin atılmasını sağlarlar. Her iki tür ilacın yıllarca alınması zorunludur.

Gut hastalığında yapılabilecek diğer şeyler

Soğuk kompresler Gut-inflamasyonunu azaltır.

Sıcak kompres ürik asit kristallerine karşı daha etkilidir.

Vücuttaki ürik asitin düzenlenmesine bazı bitkilerden yapılan çaylar da destekleyici tedavi olarak yardımcı olur; örneğin at kuyruğu, ısırğan otu, papatya ve meyan kökü çayları bu alanda kullanılan doğal tedavi yolları arasındadır.

Tedaviye ben nasıl destek olabilirim?

Beslenme alışkanlığınızı değiştirmelisiniz.

Daha az et ve balık yiyiniz. Böbrek veya ciğer gibi sakatatlardan tümüyle vazgeçiniz.

Bu gıda maddeleri vücudunuzda fazla ürik asit oluşmasına neden olur.

En iyisi bol sebze ve süt ürünleri tüketiniz örneğin süzme peynir, kuvark veya meyvesiz yoğurt vücutta daha az ürik asit oluşmasına neden olurlar ve bu nedenle tercih edilmelidirler.

Bol su ve tatlandırılmamış çay içiniz.

Ama gazlı içecekler (Örneğin: Cola vs.), limonata ve meyve suları değil.

Alkol içerken ölçüyü kaçırmayınız. Biraz şarap içilebilir ama bira, diğer sert içkileri ve likörü çok az içmelisiniz.

Çok hareket etmeniz gerekir. Örneğin; hergün dağda veya doğada yürüyüş yapmalısınız ve bunu düzenli hale getirmelisiniz.

Şişman kişiler zayıflara oranla daha çok gut hastalığına yakalanmaktadırlar bu nedenle kilo kontrolünüze de önem vermelisiniz.

Sıkça sorulan sorular

Bir Gut-atağında neler yapabilirim?

Çabuk davranın. Hemen doktorunuzla konuşun ve onun verdiği talimatları uygulayınız.

Gut hastalığı hangi eklemlerde tutulum yapar?

Gut hastalığı değişik eklemlerde tutulum yapabilir. Örneğin; diz veya parmak eklemlerinde. İlk Gut atağı sıklıkla ayak baş parmağında oluşur.

Gut-atağını neler tetikler?

Gut atağını tetikleyen bir çok şey vardır. Örneğin; bol etli fazla akşam yemeği ve çok alkol gut atağını tetikleyebilir. Gut atağı sıklıkla geceleri veya sabaha karşı ortaya çıkar. Ayrıca zayıflama kürleri veya güçlü fiziksel stresler de gut atağını tetikler.

En çok kimlerde gut hastalığı olur?

Gut hastalığına 40 yaşın üzerindeki erkeklerde daha çok rastlanır. Genellikle kadınlarda 55 yaş ve üzerinde yani daha ileri yaşlarda görülür.

**Mehr Informationen zum Thema Gicht
finden Sie in folgender Broschüre:**



- Gicht und Pseudogicht (D 331)
- Goutte et pseudogoutte (F 331)
- Gotta e pseudogotta (It 331)

Die Broschüre gibt es nur in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.

Broschüren können Sie hier bestellen:

www.rheumaliga-shop.ch
oder Telefon: 044 487 40 10

Wir danken Menarini AG für die Unterstützung.

Impressum

Herausgeberin

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Telefon: 044 487 40 00
E-Mail: info@rheumaliga.ch
Internet: www.rheumaliga.ch

Projektleitung

Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

Autor

Patrick Frei, Rheumaliga Schweiz

Textprüfung

Büro für leichte Sprache,
Pro Infirmis Zürich

Gestaltung & Illustration

Claudia Rohr, claudiarohr.ch

Titelbild

© Marcus Lindstrom / istockphoto.com

© by Rheumaliga Schweiz, 1. Auflage 2019

In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Deutsch · de
- Albanisch · sq
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch · bs/hr/cnr/sr
- Türkisch · tr

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Französisch · fr
- Italienisch · it
- Spanisch · es
- Portugiesisch · pt



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo