

Lieb Patientin, lieber Patient,
bei Ihnen wurde eine Gicht diagnostiziert. Hier erfahren Sie Wichtiges zu dieser sehr schmerzhaften Krankheit, was die Medizin für sie tun kann und was sie selbst tun können, damit die Erkrankung in Zukunft möglichst wenig Beschwerden macht.

Was ist ein Gichtanfall?

Ein Gichtanfall ist eine akute Entzündung meist nur eines Gelenks mit Rötung, Schwellung und oft starken Schmerzen. Häufig sind Gelenke an Händen und Füßen, seltener auch mal das Knie betroffen. In den meisten dieser Gelenke lassen sich während der Entzündung Harnsäurekristalle nachweisen. Solche Kristalle kommen normalerweise im Körper nicht vor. Auch Gewebe außerhalb von Gelenken kann betroffen sein, z. B. der Schleimbeutel am Ellenbogen.

Mit Medikamenten verschwinden die Schmerzen durch den Gichtanfall meist in wenigen Tagen. Unbehandelt dauern die Schmerzen meist ca. zwei Wochen.



Wie wird Gicht erkannt und behandelt?

Ein Gichtanfall ist meist sehr gut zu erkennen. Untersuchungen des Blutes, Ultraschall, Röntgen usw. sind meist nicht nötig. Der akute Anfall wird bis zum Abklingen der Beschwerden mit einem der folgenden Medikamente behandelt:

- Cortison
z. B. Prednisolon 40 mg/Tag
(mögliche Nebenwirkungen:
Blutzucker- und Blutdruckanstieg)

oder

- Schmerzmittel
z. B. Naproxen 2 x 500 mg, Diclofenac 3 x 50 mg oder Ibuprofen 3 x 600 mg (mögliche Nebenwirkungen: Magengeschwüre, Blutdrucksteigerung, Verschlechterung von Nierenfunktion und Herzschwäche)

oder

- Colchicin
nicht mehr als 4 x 0,5 mg am 1. Tag, 3 x 0,5 mg am 2. Tag und ab dem 3. Tag 2 x 0,5 mg, maximal 6 mg/Gichtanfall (mögliche Nebenwirkungen: sehr häufig Durchfall und Erbrechen)

Eine harnsäuresenkende Therapie (z. B. mit Allopurinol 100 mg/Tag) sollte erst erwogen werden, wenn ein Gichtanfall sehr häufig (mehr als 1 bis 2 mal im Jahr) auftritt.

Diese Patienteninformation beruht auf den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM 2013) und auf der ACP-guideline Management of Acute and Recurrent Gout (USA 2016).

Mögliche Interessenkonflikte: Dr. Prautzsch erhält Honorare für Vorträge vom Hausärzteverband und dessen IhF. Dr. Engel hat an einer von der Pharmaindustrie gesponserten Tagung teilgenommen. Beide sind auch die Autoren der DEGAM-Leitlinien

Autoren

Dr. med. Horst Prautzsch, Dr. med. Bettina Engel
Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLK-Leitungsteam

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin
und Familienmedizin
© DEGAM
Stand 2018



Eine erhöhte Harnsäure ohne weitere Symptome ist kein Grund zur Einnahme von harnsäuresenkenden Medikamenten

Was ist chronische Gicht?

Bei manchen Menschen kommt es aus verschiedenen Gründen immer häufiger zu Gichtanfällen, und es können sich in selteneren Fällen auch dauerhaft Ablagerungen von Harnsäurekristallen im Körper bilden. Solch eine Ablagerung nennt man einen „Tophus“ (siehe Bild). Diese Ablagerungen können unter ungünstigen Umständen zu chronischen Beschwerden in Gelenken führen. Das nennt man dann chronische Gicht. Behandelt wird die chronische Gicht mit harnsäuresenkenden Medikamenten (z. B. Allopurinol).

Welche Risikofaktoren gibt es?

Je höher die Harnsäurekonzentration ist, desto höher ist auch das Risiko, Gicht zu bekommen. Es gibt jedoch viele Menschen, die eine hohe Harnsäure im Blut haben und nie an Gicht erkranken oder nur ganz selten einen Gichtanfall bekommen. Von erhöhter Harnsäure im Blutserum spricht man in der Regel, wenn sie höher als $0,416 \mu\text{mol/l}$ (= 7 mg/dl) ist.

Risikofaktoren für eine Gicht sind z. B. fettes Essen und Alkohol. Immer wieder wird beobachtet, dass Gichtanfälle am Tag nach einem besonders opulenten Mahl auftreten. In Tierversuchen zeigte sich, dass Fette wichtige Auslöser für Gichtanfälle sind.

Was kann ich selbst tun, um nicht noch einmal Gicht zu bekommen und gesund zu bleiben?

Bisher wurde nicht ausreichend untersucht, wie viel eine Diät dazu beiträgt weniger Gichtanfälle zu bekommen. Deswegen geben manche Mediziner gar keine Empfehlungen zur Diät.

GUT:

- alles Vegetarische, auch wenn es viel Harnsäure enthält, magere Milchprodukte
- Für Männer scheint $1/4 \text{ l}$ und für Frauen $1/8 \text{ l}$ Wein am Tag nicht mit vermehrtem Auftreten von Gicht einherzugehen

SCHLECHT:

- Alkohol z. B. in Form von Bier und „Hochprozentigem“ geht dosisabhängig mit einem erhöhten Risiko von Gicht einher
- Mit Zucker gesüßte Getränke
- Sehr fettes Essen

Weitere Informationen finden sie hier:

<https://tinyurl.com/y8g77ps6> und
<https://tinyurl.com/yycsyaud3>

Sie wird überreicht durch: