**Баня при подагре**

*В данной статье рассказывается о таком заболевании как подагра. Раскрываются причины, вызывающие заболевание, группы риска, симптомы, а также лечение подагры. Более подробно описано лечение данного недуга с помощью бани и сауны.*

**Что такое подагра?**

Подагра – это метаболическое заболевание, относящееся к группе ревматических заболеваний, при котором в некоторых тканях организма происходит откладывание моноурата натрия (кристаллы соли мочевой кислоты). В основе этого лежит уменьшение выведения мочевой кислоты почками, то есть накопление солей в них. Из-за чего происходит концентрация кристаллов мочевой соли в сыворотке крови.

**Причины заболевания**

Зачастую, подагра – заболевание, передаваемое генетическим путем. Больные наследуют:

* дефект в обменных процессах мочевой кислоты,
* дефект ферментов, помогающих ее утилизации и выведению,
* дефекты в системе внутреннего синтеза пуриновых веществ.

 Но, кроме этого существует еще ряд других причин, вызванных внешними воздействиями:

* злоупотребление мясными продуктами;
* злоупотребление алкоголем;
* малоподвижный образ жизни;
* излишний вес;

Обострение подагры возникают при:

* вирусных инфекциях;
* физических и психологических нагрузках;
* травмах;
* переохлаждениях;

**Группа риска**

Чаще всего подагрой болеют мужчины на рубеже сорока лет. Женщины же подвержены заболеванию в разы меньше, и проявляются симптомы ближе к шестидесяти годам. Считается, что такое различие вызвано уровнем гормонов, способствующих выведению мочевой кислоты из организма женщин.

Также подагру называют «болезнью изобилия» или «болезнью королей», так как ей более подвержены малоподвижные люди, любящие вкусно поесть, в том числе мясные изделия, и выпить алкоголь.

**Симптомы**

Больной подагрой начинает страдать от подагрического артрита: рвущие или пульсирующие боли в области суставов и их отек. Также может появиться температура и озноб.

Поражение почек также является клиническим проявление подагры. Больной может ощущать тянущие боли в области поясницы и испытывать болезненное мочеиспускание.

При клиническом исследовании у больного изменяются показатели крови – выявляется высокие лейкоциты и повышение белков острой фазы воспаления.

**Лечение**

Очень важно при подагре соблюдать диету и лечебные мероприятия. Если же этого не делать, подагрический артрит может привести к дегенеративно-дистрофическим изменениям конфигурации сустава, развитию его полной неподвижности. В таком случае придется прибегнуть к хирургическому вмешательству.

Самым популярным средством при подагре из народной медицины является баня. И положительный эффект при посещении бани или сауны действительно есть. Обоснован он воздействием на организм высоких температур, в следствие чего происходит естественный процесс потоотделения, с помощью которого из организма выходятся лишние соли и различные токсичные вещества и запускается активная метаболическая реакция.

Однако, врачи говорят, что однократное посещение бани или сауны не приведет к заметному эффекту. С целью восстановления нормальных обменных процессов в организме требуется регулярное посещение парной.

Некоторые правила, для получения наибольшего эффекта от посещения бани или парилки:

* строгое соблюдение диеты;
* желательно во время посещения бани воспользоваться эфирными маслами, так как при нагревании они выделяют большое количество полезных веществ, что способствует лечению;
* употребляйте внутрь большое количество негазированной воды; после обильного потоотделения возникают большие потери воды в организме, которые нужно восполнить;
* нежелательна резкая смена температуры, это может повлечь за собой рецидив.
* запрещается посещение бани во время обострения или прогрессирования болезни

Париться стоит не более 5-7 минут, после бани желательно принять теплый душ.

Чтобы добиться более выраженного лечебного эффекта стоит обратить внимание на простое народное средство – веник. Одновременное действия тепла и массажа при помощи веника улучшает артериальную, венозную микроциркуляцию, предотвращает застои, стимулирует отток лимфы. Все это снижает боль и отечность в области сустава. Полезные свойства растения, из которого сделан веник, будут благоприятно воздействовать на воспаленные суставы. Какие стоит выбрать растения?

Вот список самых полезных растений, из которых может быть изготовлен веник:

* березовые ветки;
* эвкалипт;
* дубовые ветки;
* липовые ветки;
* кленовые ветки;
* листья и стебли крапивы.

Для избавления от болей в суставах, вызванных подагрическим эффектом, стоит обратить свое внимание на веник из крапивы. В распаренном виде крапива вызывает местно-раздражающее действие, способствующее выделению вредных веществ, в том числе и кристаллов соли мочевой кислоты. Не менее полезным является эвкалиптовый веник. Он оказывает общеукрепляющее и антибактериальное действие.

Алгоритм процедуры:

* сперва стоит принять теплый душ, чтобы подготовить организм к высокой температуре;
* войти в парилку и посидеть там не более 5 минут;
* стоит выйти в предбанник, чтобы нормализовать состояние;
* можно снова зайти в парилку и воспользоваться веником (опять же нахождение в парилке не должно превышать 5 минут!);
* выйдя из парилки, можно принять теплый душ и попить натуральный сок или, что еще лучше, мочегонные травы

Но не всегда обычная баня разрешена для больных подагрой из-за сопутствующих заболеваний. Что же делать? Есть не менее полезный альтернативный вариант – кедровая бочка. Данная конструкция сделана из сибирского кедра, который обладает антисептическими и целебными свойствами. Она выполняет те же функции, что и мокрая сауна. В фитобочке имеется отсек, в который можно положить травы и отвары, помогающие при подагре.

Данная процедура имеет меньше противопоказаний, в частности из-за того, что голова не подвержена воздействию больших температур, а значит и резкое повышение давления не так страшно.