

بیماری نقرس چیست؟

نقرس از قدیمی ترین بیماری های تاریخ پزشکی می باشد و زمانی رخ می دهد که میزان اسید اوریک خون بسیار زیاد شده و اسید اوریک به آسانی در بین مفاصل، در غضروف ها، لاله گوش و در بافت کلیه رسوب می نماید، این رسوبات میتواند مفاصل و بافت ها را تخریب کرده و منجر به التهاب مزمن مفاصل شود.

در اکثر موارد اولین حمله بیماری در شست پا رخ می دهد. حمله به گونه ای است که نمی گذارد فرد بخوابد و انگشت پا بسیار دردناک، متورم و قرمز می شود علاوه بر انگشت شست پا، نقرس مفاصل دیگر نظیر مچ پا، پاشنه، زانو، مچ دست، انگشتان و آرنج را نیز درگیر می کند.

نقرس معمولاً بعد از سن ۳۵ سالگی اتفاق می افتد و اغلب مردان بیشتر به آن مبتلا می شوند.

علت بیماری نقرس چیست؟

نقرس در اثر تولید بیش از حد یا دفع کم تر از حد اسید اوریک (یا هردو) به وجود می آید. ۱۰٪ موارد نقرس در اثر تولید بیش از حد اسید اوریک بوده و ۹۰٪ موارد آن بر اثر کاهش دفع اسید اوریک می باشد.

از دلایل افزایش سطح اسید اوریک خون، اختلال در سوخت و ساز پورین است (پورین پیش ساز اسید اوریک می باشد که در بعضی از مواد غذایی به میزان بیشتری



وجود دارد). معمولاً اسید اوریک به طور طبیعی در خون حل شده و سپس از طریق کلیه ها و همراه با ادرار، از بدن دفع می شود. اما زمانی که مقدار اسید اوریک موجود در بدن بیش از توان دفعی آن از طریق ادرار باشد و کلیه ها نتوانند به مقدار کافی اسید اوریک دفع کنند و فرد مقدار زیادی غذاهای حاوی پورین مصرف کند، اسید اوریک در بدن جمع شده و بخصوص در مفصل انگشت شست پا بصورت کریستالهای تیزی رسوب می کند که با درد شدید همراه است.

درضمن افزایش اسید اوریک، احتمال تشکیل سنگهای کلیوی اسید اوریکی را نیز افزایش می دهد

به طور کلی موارد زیر در بیماری نقرس نقش دارند:

- ژنتیک ۱۸٪ بیماران سابقه خانوادگی مثبت دارند
- سن و جنس (نقرس در مردان و در سنین بالا شایع تر است)
- چاقی و اضافه وزن
- مصرف الکل
- تماس بیش از حد با سرب
- مصرف بیش از حد مواد پروتئینی
- بعضی بیماری ها مانند سرطان خون، نارسایی کلیه، گرسنگی طولانی، چاقی
- مصرف طولانی مدت داروهای مانند لوو دوپا، پیرازینامید و داروهای مدر (ادرار آور)
- اختلالات آنزیم هایی که در سوخت و ساز پروتئین دخالت دارند



علائم و نشانه های بیماری:

شایع ترین علامت بیماری در کنار افزایش سطح اوریک خون، التهاب مفصلی دردناک است که معمولاً بصورت درد در اندام تحتانی و در، درجه اول انگشت شست پا است. که البته سایر محل های گرفتاری به ترتیب شیوع درگیری بعد از مفصل انگشت شست پا، عبارتند از مچ پا، پاشنه ها، انگشتان دست ها و آرنج می باشد

بیماری نقرس دارای ۴ مرحله است:

- ۱ - مرحله بدون علامت (فقط اسید اوریک خون بالاست)
- ۲ - قرس حاد: مرحله بروز ناگهانی درد و تورم و گرمی مفاصل
- ۳ - مرحله بین حملات حاد: بدون علامت و حرکات طبیعی مفاصل
- ۴ - مرحله مزمن شدن بیماری

تشخیص بیماری نقرس چگونه است؟

تشخیص بیماری آسان نیست، زیرا علائم کاملاً مبهم و گاهی بین چند بیماری مشترک هستند از طرفی افزایش اسید اوریک خون همیشه نشان دهنده نقرس نیست. به هر حال پزشک با توجه علائم و نشانه ها که می بیند و مددجو بیان میکند و وجود کریستالهای اسید اوریک در مایع مفصل همراه با افزایش اسید اوریک در خون تشخیص نقرس را بیان می کند.

عوارض احتمالی بیماری:

- رسوب کریستالهای اسید اوریک در کلیه و ایجاد سنگهای کلیوی
- تورم و تغییر شکل مفاصل مچ دست و شست پا
- ایجاد توده در پوست اطراف مفاصل انگشتان دست و پاشنه و آرنج ها
- آسیب دائمی و ایجاد ناتوانی در مفاصل در صورت عدم درمان مناسب که معمولاً در نقرس مزمن در مدت زمان ۱۰ سال ایجاد می شود





مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی بیماری نقرس



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر مهران قاضی سعیدی فوق تخصص روماتولوژی

کد محتوا : ۱۰۱

گروه هدف : بیماران

پاییز ۹۸

مجاز (کم پورین)	در حد اعتدال (گروه متوسط) (حاوی ۱۰۰ - ۹ میلی گرم پورین)	غیرمجاز (غنی از پورین) (حاوی ۱۰۰۰ - ۱۰۰ میلی گرم پورین)
انواع نان ها کره یا مارگارین (روغن ها) کیک ها و شیرینی ها (چای ، قند ، شکر) غلات پنیر ، شیر ، ماست (سس سفید ، بستنی) شکلات قهوه تخم مرغ سبزیها به جز سبزیهای گروه متوسط میوه ها مغزها زیتون در همه موارد مجازند	ماهی ماکیان گوشت صدف حبوبات قارچ اسفناج با توجه به شدت بیماری حداکثر مصرف (گوشت ، مرغ ، ماهی) روزانه ۶۰ گرم می باشد.	آب گوشت احشای حیوانی (دل ، جگر ف قلوه) عصاره گوشت ساردین مخمر این گروه برای بیماران مبتلا به نقرس غیرمجاز است.

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارت ایمنولوژی ۲۰۱۸

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات

ساعت ۱۴ الی ۱۵ :

خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

www.imamhasan.nkums.ac.ir:سایت آموزش به بیمار

۵

مواردی که حملات نقرس را تشدید می کنند :

- روزه گرفتن
- چاقی
- یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات
- استرس ناشی از جراحی حین بیماری
- رژیم لاغری که در اثر ایجاد مصرف کم کربوهیدرات ایجاد می شود
- مصرف زیاد چربی
- مصرف الکل
- استفاده از مکمل های آهن
- عدم نوشیدن مایعات فراوان
- ضربه به مفصل درگیر

درمان:

هدف از درمان، کاهش درد در زمان حملات، جلوگیری از حملات آینده و پیشگیری از عوارض بیماری است

اساس درمان:

- مراقبتهای تغذیه ای
- درمان دارویی

مراقبت تغذیه ای :

- کاهش مصرف مواد غذایی حاوی پورین که با توجه به وضعیت بیمار محدود یا حذف می شود (این مواد غذایی در جدول زیر توضیح داده شده است).
- دریافت مایعات کافی روزانه ۳ لیتر توصیه می شود تا از تشکیل سنگهای کلیه جلوگیری شود.
- کاهش مصرف چربی: زیرا چربی بالا باعث کاهش دفع اسید اوریک می شود.
- افزایش مصرف کربوهیدرات: باعث افزایش دفع اسید اوریک می شود.
- کاهش وزن به صورت صحیح.
- پیاده روی.

۴