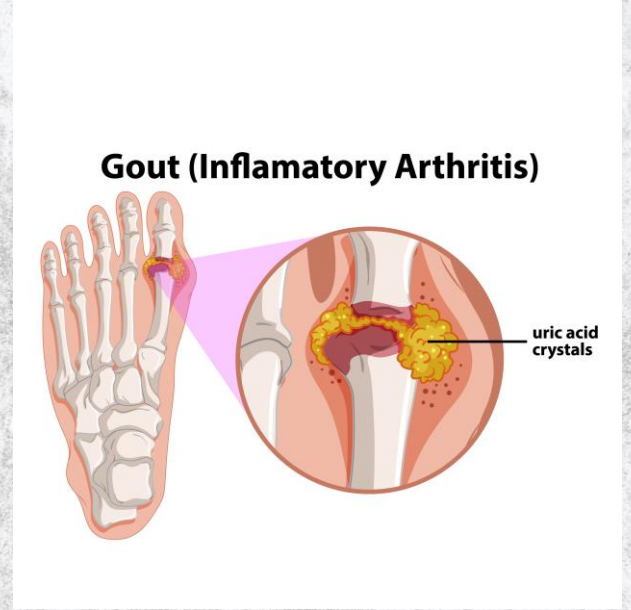
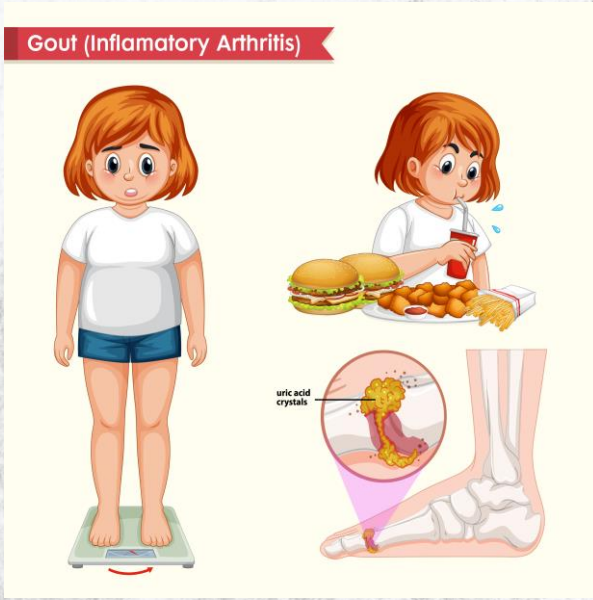


## النقرس



## نبذة عن النقرس

- النقرس نوع معقد من أنواع التهاب المفاصل، يسبب نوبات مفاجئة من الألم الشديد، واحمرارًا، وتورمًا في المفاصل.
- يُعد مرض النقرس مرضًا معقدًا؛ فهناك عدة عوامل قد تؤدي دورًا في الإصابة به.
- الهدف من علاج نوبات النقرس هو تقليل الألم، والالتهابات، وتقليل حدوث المضاعفات.

## ما هي الأسباب النقرس؟

يحدث النقرس عند تراكم بلورات اليورات في المفاصل، ما يؤدي إلى التهاب والألم الشديد المصاحبين لنوبات النقرس. وقد تتكون بلورات





اليورات عند وجود مستويات مرتفعة من حمض اليوريك في الدم. وينتج الجسم حمض اليوريك عندما يكسر البورينات، وهي مواد موجودة بصورة طبيعية في الجسم.

وتوجد هذه البورينات أيضًا في أنواع معينة من الأغذية، مثل اللحوم الحمراء والأحشاء الداخلية كاللحم. ومن المأكولات البحرية الغنية بالبورينات الأنشوجة والسردين والمحار والإسقلوب والسلمون المرقط والتونة. كما يؤدي تناول المشروبات الكحولية، والمشروبات المحلاة بسكر الفواكه (الفركتوز) إلى ارتفاع مستويات حمض اليوريك.

وفي الظروف الطبيعية، يتحلل حمض اليوريك في الدم ويمر عبر الكلى إلى البول. ولكن الجسم في بعض الأحيان ينتج كميات مفرطة من حمض اليوريك، أو تتخلص منه الكلى بكميات أقل مما ينبغي. وعند حدوث ذلك، قد يتراكم حمض اليوريك مكونًا بلورات يورات حادة كالإبر في أحد المفاصل أو الأنسجة المحيطة به، مما يسبب ألمًا والتهابًا وتورمًا.

### عوامل الخطورة :

هناك عدة عوامل قد تؤدي دورًا في الإصابة به، مثل:

• السمنة المفرطة.





- عوامل جينية.
- بعض الحالات الصحية التي تكون فيها نسبة حمض اليوريك مرتفعة، مثل: ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، وأمراض القلب.
- بعض الأدوية التي تزيد من ارتفاع نسبة حمض اليوريك، مثل: الأدوية المدرة للبول.
- الجنس، والعمر، فهو مرض شائع بين الرجال دون سن الستين، أكثر من النساء.
- اللحوم الحمراء، والمحار، وبعض أنواع الأطعمة الغنية بالبروتين التي تزيد من ارتفاع نسبة حمض اليوريك.
- المشروبات الغازية.
- إصابات المفاصل.
- العدوى بعد الخضوع لعملية.
- العلاج الكيميائي.
- الجفاف، وعدم شرب كمية كافية من السوائل.
- مرض الكلى المزمن .
- الإفراط في تناول الطعام، أو الصوم لفترة طويلة.

هناك عوامل خطيرة تؤدي إلى تكرار الإصابة بالنقرس، هي:

• حدوث إصابة، أو إجراء عملية جراحية حديثة.

• الصوم.





- تناول الكحول.
- الإفراط في تناول الطعام.
- الجفاف .
- تناول الأدوية التي تحدث تغيرات مفاجئة في مستويات البول في الدم.

### ما هي أعراض النقرس؟

- ألمًا شديدًا في المفاصل. عادةً ما يؤثر النقرس على إصبع القدم الأكبر، ولكنه قد يصيب أي مفصل أيضًا. وتشمل المفاصل الأخرى التي تشيع إصابتها الكاحلين والركبتين والمرفقين والمعصمين وأصابع اليدين. وعلى الأرجح، يصل الألم إلى أقصى درجات حدته بعد بدايته بنحو أربع ساعات إلى ١٢ ساعة.
- الشعور بعدم الارتياح. بعد اختفاء الألم الأكثر حدة، قد يستمر الشعور بعدم الراحة في بعض المفاصل لمدة تتراوح من بضعة أيام إلى بضعة أسابيع. ومن المرجح أن تستمر الهجمات اللاحقة لفترة أطول وتؤثر على المزيد من المفاصل.
- التهابًا واحمرارًا. تصبح المفاصل المصابة متورمة ومؤلمة ودافئة وحمراء اللون.
- محدودية نطاق الحركة. مع تفاقم حالة النقرس، قد لا تكون قادرًا على تحريك مفاصلك حركة طبيعية.



- تراكم الحصيات في المفاصل، وقد لا يصاحب تراكم الحصيات آلام، لكنه قد يسبب تلفًا في المفاصل، والعظام، والغضاريف
- تلف، وتشوهات في المفاصل
- حصيات الكلى.
- أمراض الكلى، أو فشل الكلوي.

### متى يجب زيارة الطبيب؟

يُرجى الاتصال بالطبيب إذا شعرت بألم مفاجئ وشديد في مفصل من مفاصل الجسم. فقد يؤدي النقرس في حالة عدم علاجه إلى تفاقم الألم وتلف المفاصل. لذا اطلب الحصول الرعاية الطبية على الفور إذا أصبت بالحمى وشعرت بالتهاب وسخونة في المفصل، وهو ما قد يكون علامة على الإصابة بالعدوى.

### التشخيص:

التشخيص بوساطة التالي:

• التاريخ المرضي.

• تحليل الدم.





. الفحص السريري.

. قد يتم إجراء تصوير بالأشعة السينية، أو الأشعة المقطعية، أو الموجات الصوتية، أو الرنين المغناطيسي؛ للكشف عن الأنسجة والعظام.

وأفضل طريقة لتشخيص النقرس هي فحص السائل المسبب لتورم المفصل المصاب (السائل الزليلي) تحت المجهر؛ للبحث عن بلورات حمض اليوريك. كما أن شدة الألم، وطول مدة النوبة، وحالة المفاصل المصابة هي أكثر التفاصيل التي يركز عليها الطبيب في التشخيص.

## العلاج:

. تعد الأدوية المضادة للالتهابات أفضل علاج لنوبات النقرس. وتكون هذه الأدوية أكثر فاعلية عندما يبدأ استخدامها في وقت مبكر من حدوث النوبة. وتعمل هذه الأدوية على الحد من التورم في المفصل. وعند وجود تاريخ مرضي للإصابة بالنقرس، فيمكن أن يصف





الطبيب دواء في حالة حدوث التوهج. والعلاج المبكر مهم في تقليل الفترة التي يستغرقها الألم، وتقليل شدة التوهج ومدته.

. العلاج الوقائي: يهدف إلى منع، أو الحد من حدوث نوبات النقرس. ويوصف العلاج - عادة - بوساطة الطبيب، ويؤخذ يوميًا بجرعات قليلة؛ لتجنب الآثار الجانبية المعوية المعوية.

الوقاية:

الغذاء الصحي:

تناول الأطعمة الصحية التي تساعد في تقليل مستوى حمض اليوريك في الدم، ومنها:





- جميع الخضراوات.
  - الحليب خالي الدسم، ومنتجات الحليب قليلة الدسم.
  - الحبوب الكاملة.
  - الزيوت النباتية.
  - بعض أنواع الفاكهة .
  - فيتامين (ج).
  - شرب كمية كافية من السوائل، خصوصًا الماء.
- النشاط البدني :ممارسة النشاط البدني

