

## نقرس، فقیر و غنی نمی‌شناسد



انگشت پایتان درد می‌گیرد. تنها چیزی که به ذهنتان می‌رسد این است که به نقرس مبتلا شده‌اید. این بیماری که از گذشته به عنوان بیماری اغنیا شناخته شده بود، اغلب مفصل شست پا را درگیر می‌کند. نقرس نوعی التهاب مفصلی و یکی از دردناک‌ترین بیماری‌هاست.

جام جم آنلاین: انگشت پایتان درد می‌گیرد. تنها چیزی که به ذهنتان می‌رسد این است که به نقرس مبتلا شده‌اید. این بیماری که از گذشته به عنوان بیماری اغنیا شناخته شده بود، اغلب مفصل شست پا را درگیر می‌کند. نقرس نوعی التهاب مفصلی و یکی از دردناک‌ترین بیماری‌هاست. این بیماری بر اثر رسوب اسید اوریک در مفاصل ایجاد شده و سبب بروز علائم و نشانه‌های بیماری می‌شود.

دکتر مسعود مهدوی، فوق تخصص روماتولوژی در این باره به &#171;جام‌جم» می‌گوید: به طور معمول بیماری نقرس در سنین پایین بروز نکرده و بعد از 40 سالگی خود را نشان می‌دهد.

وی می‌افزاید: &#171; این بیماری میان آقایان شایع‌تر است؛ اما اگر خانمی به این بیماری مبتلا شود، به طور معمول پس از سنین یائسگی خواهد بود. البته تمام این موارد مربوط به شرایطی است که نقرس به صورت ارثی بروز نکند. چون گاهی ممکن است افراد در سنین پایین‌تر هم به دلایل ژنتیک دچار بیماری شده و نقرس تشخیص داده شود.»

وی با اشاره به مراحل بیماری می‌گوید: &#171; با شروع بیماری، یکی از مفاصل که شایع‌ترین آن هم مفصل شست پا است، دچار علائم می‌شود (البته سایر مفاصل هم ممکن است گرفتار شوند). در این شرایط به طور معمول بیمار پس از یک پیاده‌روی طولانی و بعد از استراحت شبانه، هنگام صبح با درد شدید از خواب بیدار می‌شود.»

### علائم بیماری

دکتر مهدوی به علائمی که ممکن است به دلیل این بیماری ایجاد شود، اشاره کرده و می‌گوید: &#171; درد، قرمزی، تورم و گرم شدن نشانه‌های درگیری مفصلی حاد هستند که باید آنها را جدی گرفت.»

وی توضیح می‌دهد: &#171; پس از گذشت چند ساعت، علائم به اوج خود می‌رسد. این وضعیت می‌تواند بیمار را در ساعت‌های اول ناراحت و حتی ناتوان کند؛ به این معنی که حرکت دادن و لمس مفصل پا غیرممکن می‌شود. گاهی بیماران ذکر می‌کنند حتی ملحفه‌ای سبک روی مفصل نیز موجب درد می‌شود. البته با گذشت چند ساعت - حداکثر 48 ساعت - علائم بتدریج کاهش یافته و در نهایت پس از یک هفته دیگر نشانه‌های باقی نمی‌ماند.»

وی با تأکید بر تشدید حملات می‌افزاید: &#171; در سال‌های بعدی ممکن است حملات افزایش یافته و مفاصل بیشتری را درگیر کند. ابتدا ممکن است تنها سالی یک یا دو بار چنین حالاتی ایجاد شود، اما با افزایش سن و گذشت زمان حملات نزدیک‌تر شده و مفاصل بزرگ‌تر و دورتر از شست پا - مفاصلی چون زانو و مچ پا - را نیز درگیر می‌کند.»

### بیماری افراد متمول؟!؛

دکتر مهدوی با اشاره به این موضوع که مردم تصور می‌کنند، نقرس تنها میان افراد متمول بروز می‌کند، می‌گوید: &#171; افراد ثروتمند مواد گوشتی بیشتری مصرف کرده و در نتیجه سطح اسید اوریک خونشان بالاتر می‌رود. در نتیجه نقرس میان آنها بیشتر مشاهده شده است. اما امروز به غیر از رژیم غذایی، زمینه‌های از اختلال هم وجود دارد که باعث بروز مشکل در دفع اسید اوریک شده و همین مساله سبب رسوب داخل مفصل و بروز التهاب می‌شود.»

### تخریب مفاصل

دکتر مهدوی با ذکر اهمیت درمان و پیشگیری بیماری می‌گوید: &#171; اگر برای این بیماران درمان و پیشگیری مناسب و به موقع انجام نشود، آسیبی که به مفصل وارد می‌شود، می‌تواند منجر به تخریب مفصل شده و عارضه‌ای دائمی ایجاد کند.»

وی می‌افزاید: &#171; در صورتی که پیشگیری و درمان بموقع انجام نشود، درگیری کلیه از دیگر عوارض دیررس نقرس خواهد بود.»

این پزشك متخصص در مورد اهمیت مراجعه بموقع به پزشك یادآور می‌شود: &#171;حتی کسانی که نشانه‌ای از بیماری نقرس ندارند، اما در آزمایشات معمولی اسیداوریک‌شان از حد مشخصی بالاتر است و سایر عوامل خطر مانند چاقی و فشارخون را نیز دارند باید تحت درمان قرار گیرند. شروع بیماری نقرس باید حتماً تحت نظر بوده و درمان مرحله حاد انجام شود. اما پس از آن هم به مدت چند ماه یا چند سال ممکن است به درمان و پیشگیری نیاز باشد.»

### علل بروز بیماری

دکتر مهدوی در مورد علل بروز نقرس توضیح می‌دهد: &#171;اختلال متابولیسم اسید اوریک سبب بروز بیماری است که این اختلال هم می‌تواند به صورت ژنتیک و مادرزادی باشد و هم در بزرگسالی به وجود آید. رژیم غذایی که باعث افزایش اسیداوریک خون شود نیز می‌تواند بیماری را تشدید کند. البته ضربات و فشارهای مکانیکی وارد بر مفاصل هم گاهی زمینه‌ساز بروز این بیماری خواهند بود.»

### رژیم غذایی در کنار درمان

با این‌که با رژیم غذایی مناسب ممکن است احتمال بروز و پیشرفت بیماری کاهش یابد، اما درمان دارویی را نیز نباید نادیده گرفت. وی در این باره می‌گوید: &#171;با رژیم غذایی مناسب می‌شود، کنترل بهتری انجام داد، اما رژیم غذایی به تنهایی برای درمان یا پیشگیری کافی نیست و حتماً باید درمان دارویی را نیز در نظر داشت. رژیم غذایی نیز برای افراد با شرایط مختلف متغیر است. اما بهتر است مصرف مواد غذایی گوشتی، دل، قلوه، جگر و... را محدود کرده و درمان دارویی را هم طبق نظر پزشك ادامه داد.»

در بیماری نقرس 3 اصل درمانی را نباید فراموش کرد؛ پیشگیری از افزایش اسید اوریک، درمان حملات مفصلی حاد و در نهایت پیشگیری از عوارض مفصلی و کلیوی.

بنابراین در صورت بروز مشکل، مراجعه به پزشك متخصص و درمان و پیگیری را فراموش نکنید.

نیلوفر اسعدی بیگی  
گروه سلامت