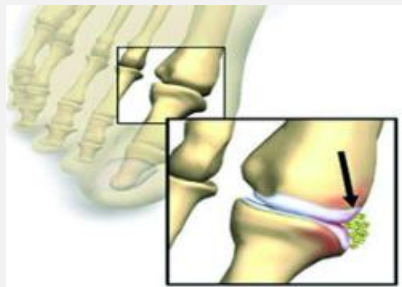


درمان خانگی نقرس



نقرس نوعی التهاب مفاصل است که باعث بروز درد و تورم در محل مفصل می شود. این التهاب در اثر جمع شدن کریستال های اسید اوریک در محل مفاصل عارض می شود. اگر مبتلا به نقرس هستید موارد زیر را دنبال کنید.

برای کاهش حملات دردناک

- 1- مفصل درگیر را به حالت استراحت در آورده و تا 24 ساعت بعد از حمله دردناک نقرس آن را تکان ندهید.
- 2- مفصل دردناک را بالا نگه دارید.
- 3- برای کاهش التهاب از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی استفاده کنید. اسپرین نخورید زیرا ممکن است به طور ناگهانی سطح اسید اوریک را تغییر داده و علائم بدتر شود.

برای پیشگیری از بازگشت بیماری

- 1- وزن خود را کنترل کنید. اضافه وزن یکی از فاکتورهای موثر بروز نقرس است. بنابراین اگر دچار اضافه وزن هستید ، رژیم غذایی کم چرب می تواند برای کاهش مقدار اضافی موثر باشد. اما از رژیم های سریع شدید اجتناب کنید. زیرا رژیم های کم کالری شدید باعث افزایش تولید اسید اوریک توسط بدن می شود.
- 2- مصرف نوشیدنی های الکلی را کمتر کنید به خصوص آب جو. الکل می تواند از آزاد شدن اسید اوریک تولید شده در کلیه به ادرار جلوگیری کند. آب جو به این دلیل که سرشار از پورین ها است این وضعیت را بدتر می کند.
- 3- مصرف گوشت و غذاهای دریایی را محدود کنید.
- 4- در مورد داروهایی که مصرف می کنید با پزشک مشورت کنید. بعضی از داروهایی که مصرف می کنید مانع از آزاد شدن اسید اوریک توسط کلیه ها می شود. این داروها معمولاً داروهای مدر یا ادرارآور و نیاسین هستند. استفاده مرتب از اسپرین نیز باعث افزایش سطح اسید اوریک می شود.

اصلاح فاکتورهای خطر

- 1- کنترل وزن در حد ایده آل و نرمال
 - 2- انجام فعالیت بدنی منظم
 - 3- اجتناب از غذاهای گوشتی و دریایی
 - 4- تخمین و برآورد مواد سمی که ممکن است در جریان کار در گیر آن هستید.
 - 5- داروهایی که برای نقرس تجویز شده است را مرتب بخورید. اگر تا قبل از حمله نقرس از این داروها (allopurinol یا probenecid) استفاده نمی کرده اید. در هنگام شروع حمله نقرس از آنها استفاده نکنید زیرا تاثیر خواهد داشت و بعلاوه ممکن است شرایط را بدتر کند.
- نقرس معمولاً در اثر تولید بیش از اندازه اسید اوریک که خود ناشی از مشکلات سوخت و ساز است و یا به دلیل کاهش دفع توسط کلیه ها عارض می شود. بنابراین علاوه بر غذاهایی که عدم مصرف آن ها تاکید شده باید از مصرف سایر غذاهایی که از نظر بیمار نیز باعث تشدید و برگشت بیماری می شود نیز اجتناب کرد.
- رژیم غذایی مناسب بیماری نقرس

همان طور که گفته شد از مصرف غذاهای سرشار از پورین مثل گوشت ، غذاهای دریایی و آب جو اجتناب کنید. پورین ها نوعی ترکیبات شیمیایی هستند که به اسید اوریک تجزیه می شوند. بیشتر پورین ها توسط بدن ساخته می شود و لی مقداری از آن نیز ناشی از مصرف غذاهای خاص است. عدم مصرف غذاهای حاوی پورین احتمال ابتلا به سنگ کلیه را نیز کاهش می دهد. این غذاها عبارتند از:

- 1- گوشت ارگانهای مختلف مثل جگر، دل، مغز و..
 - 2- گوشت خوک، گاو، بره و...
 - 3- زیاده روی در مصرف سایر گوشت ها
 - 4- گوشت حیوانات وحشی، پرند ها و ماهی های صید شده
 - 5- ماهی آنچووی، ساردین، شاه ماهی، ماکرل، اسکالوپ
 - 6- آب گوشت
 - 7- آب جو
 - 8- عدم مصرف بیش از اندازه ویتامین C
- غذاهای سالم و بی خطر برای افراد مبتلا به نقرس عبارتند از:

- 1- انواع میوه ها و سبزیجات
- 2- تخم مرغ، آجیل، دانه های گیاهی تخمه آفتاب گردان
- 3- نوشیدن مقدار کافی از مایعات
- 4- مصرف لبنیات کم چرب و رژیمی
- 5- نوشیدن مایعات و آب به اندازه کافی

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز