

النقرس Gout



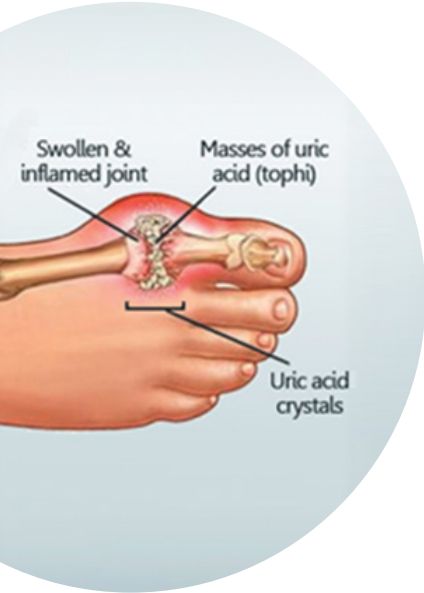
biolab
مختبر بيولاب الطبي



ما هو؟

النقرس هو مرض يسمى مرض الملوك، حالة يحدث فيها زيادة في تركيز أملاح اليورات في الدم بنسبة أعلى من النسبة الطبيعية. أملاح اليورات هي مواد تنتج طبيعياً عندما يكسر الجسم بعض الفضلات (البيرينات) في العادة يتم التخلص من أملاح اليورات عن طريق طرحها مع البول و لكن في بعض الحالات تترسب أملاح اليورات في المفاصل مما يؤدي الى حدوث : التهاب، ألم، إنتفاخ، احمرار و تورم في المنطقة.

في معظم الحالات تترسب أملاح اليورات في الاصبع الكبير من القدم و لكن ممكن أن يترسب أيضا في الكاحل، الركبة، القدم، اليد، الرسغ و الكوع.



مدى انتشار المرض

- حوالي واحد من كل مئة شخص يصاب بالنقرس.
- غالباً ما يصيب الذكور بعد سن البلوغ تحديداً بين سن الثلاثين و الخمسين.
- عادة ما يصيب النساء بعد سن اليأس (بعد سن الستين).

هل أنا مصاب؟

- العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالنقرس:
- التاريخ المرضي للعائلة: عن طريق الجينات المتناقلة وراثياً من الأباء الى الأبناء.
 - زيادة الوزن تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض.
 - تناول الأغذية الغنية بالبيورينات مثل اللحوم و المأكولات البحرية تزيد أملاح اليورات في الجسم.
 - تناول الكحول بكثرة ممكن أن يؤدي الى خلل في التخلص من أملاح اليورات.
 - الحالات الطبية مثل ارتفاع ضغط الدم، مقاومة الانسولين، ارتفاع نسبة الدهون و عمليات الأيض الغير منتظمة.



المؤشرات و الأعراض

غالبا ما تكون مؤشرات و أعراض النقرس حادة، تحدث فجأة (غالباً في الليل بسبب انخفاض درجة حرارة الجسم) و عادة ما تؤثر على اصبع القدم الكبير و تشمل:

- التهاب
- احمرار و حرارة
- تشنجات
- انتفاخ
- ألم

قد يؤدي ارتفاع مستوى حمض اليوريك منذ فترة طويلة إلى أعراض أخرى مثل حصوات (بلورات حمض اليوريك) مما يؤدي إلى التهاب المفاصل بسبب تآكل العظم و تكون الحصوات في الكلى لأن أملاح اليورات تترسب في المسالك البولية و تكون حصى.



كيف أقوم بالفحص لأعرف أنني مصاب؟

الخطوة الأولى لتشخيص المرض هي عن طريق تحديد المفصل المصاب

- قياس نسبة أملاح اليورات في الدم
- فحص أملاح اليورات في عينة البول المجمعة لأربع و عشرين ساعة
- فحص السائل الزليلي

النسبة الطبيعية لأملاح اليورات في الدم

3.4 – 7.0 mg/dl	الذكور
2.4 – 5.7 mg/dl	الاناث



ماذا أفعل إن كنت مصاباً؟

- المحافظة على وزن الجسم المثالي مع تجنب الحمية الغذائية التي توصي بأغذية غنية بالبروتينات و قليلة الكربوهيدرات.
- تجنب أكل الأغذية التي تحتوي على اللحوم الحمراء و تجنب تناول كميات كبيرة من البروتينات و تجنب الأطعمة الغنية بالبيورينات .
- شرب كميات كبيرة من الماء (حتى ٢ لتر / يوم ما لم يكن هناك موانع) لتجنب الجفاف.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مع تجنب ممارسة التمارين الشاقة و تجنب تعرض المفاصل للرضوض و الجروح.
- عدم الافراط في تناول الكحول.
- التوقف عن التدخين.



الأطعمة التي يجب تجنبها و الأطعمة التي ينصح بتناولها عند الإصابة بالنقرس

نوع الطعام	الأطعمة التي يجب تجنبها	الأطعمة التي ينصح بها
اللحوم والمنتجات الحيوانية	<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم الحمراء (لحم خروف ولحم الضأن) • المأكولات البحرية • البيض 	<ul style="list-style-type: none"> • جبنة الماعز • حليب الزبادي
الخضروات والفواكه والبقوليات	<ul style="list-style-type: none"> • الخضار: العدس، البازلاء، الفاصولياء، باقلاء 	<ul style="list-style-type: none"> • الخضار: الكرفس، الجرجير، اللفت، الاسكواش، الجزر، الطماطم (البندورة) والبطاطس • الفواكه: العنب، التفاح، الموز، الكرز، الفراولة، البطيخ، الكمثرى، الخوخ، البرتقال، الأناناس
مشروبات	<ul style="list-style-type: none"> • الكحول، الشاي، المشروبات الغازية 	<ul style="list-style-type: none"> • عصير البرتقال، المياه والشاي العشبية، القهوة
أخرى	<ul style="list-style-type: none"> • منتجات الخمائر مثل (المخبوزات، البيرة) • السكر و القمح الأبيض ومنتجاته 	<ul style="list-style-type: none"> • خبز القمح • تناول نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبيز مع الوجبات تساعد على التخفيف من المرض • الأطعمة الغنية بالألياف



مكملات غذائية مفيدة

- الكالسيوم ضروري لتنشيط الانزيمات الهاضمة.
- سترات المغنيسيوم للتخفيف من الألم
- الأغذية الغنية بمانعات الأكسدة تساعد على التخفيف من أعراض النقرس مثل (الكرز، التوت ، العنب).
- فيتامين ب: يحول أملاح اليورات الى مواد غير ضارة.
- فيتامين س: يساعد في التقليل من نسبة أملاح اليورات في الدم.
- زيت السمك يقلل من الالتهابات الناتجة عن النقرس.





النقرس



Gout

Useful dietary supplements

- Calcium is necessary to activate digestive enzymes.
- Magnesium citrate is an antispasmodic to relieve pain.
- Foods that have a high level of the antioxidant anthocyanidins will help ease the symptoms of gout like dark blue-red pigment fruits such as cherries, blackberries, grapes and bilberries.
- Vitamin B complex, converts uric acid into harmless substances.
- Vitamin C helps lower serum uric acid levels.
- Fish oil reduces chances of gout inflammation.



Food Should Be Avoided / Recommended When Suffering From Gout

Food category	Foods that should be avoided when suffering from gout	Food that are recommended when suffering from gout
Meat & animal products	<ul style="list-style-type: none">•Red meat (veal & lambs)•Sea food (salmon, trout, mackerel, mussels, shellfis)•Eggs	<ul style="list-style-type: none">•Cottage cheese•Buttermilk
Vegetables , fruits & legumes	<ul style="list-style-type: none">•Lentils, peas, beans, asparagus.	<ul style="list-style-type: none">•Vegetables: Beets, Celery, Watercress, Turnips, Squash, Carrots, Tomatoes and Potatoes.•Fruits: Grapes, Apples, Banana, Cherry, Strawberry, Blueberry, Watermelon, Pears, Peaches, Oranges, Pineapples.
Beverages	<ul style="list-style-type: none">•Alcohol, tea, sodas	<ul style="list-style-type: none">•Orange juice, Water and Herbal Tea, Coffee
Others	<ul style="list-style-type: none">•Yeast products: baked good, beer.• Sugar, white flour and their products.	<ul style="list-style-type: none">•Wheat Tortilla of whole wheat flour•Taking a half teaspoon of baking soda with meals can prevent attacks•Foods rich in fibers



What can I do about it?

- Aim for an ideal body weight but avoid crash dieting and high protein / low carbohydrate diets.
- Eat sensibly by restricting the amount of red meat and avoiding high protein intake. Avoid foods rich in purines.
- Avoid dehydration by drinking water (up to 2liters/day unless there is a medical contraindication).
- Take regular exercise but avoid intense muscular exercise and trauma to joints.
- Drink alcohol sensibly by avoiding binge drinking.
- Stop smoking.



How do I test for it?

The first step in diagnosing the disease is to determine which joint are affected.

- A blood test is usually given for measuring uric acid and detecting hyperuricemia 4-6 weeks after the acute attack (Refer to table 1).
- 24-hours urine test for measuring uric acid.
- Synovial fluid examination.

Normal Uric Acid level in blood	
Male	3.4 – 7.0 mg/dl
Female	2.4 – 5.7 mg/dl

Table 1



How will I know it is Gout?

The signs and symptoms of gout are almost always acute occurring suddenly - often at night due to low body temperature – and usually affects the big toe, they include:

- Inflammation
- Redness and warmth
- Stiffness
- Pain

Long standing elevated uric acid level may result in other symptoms such tophus (deposits of uric acid crystals) which leads to arthritis due to bone erosion or kidney stones, as extra uric acid can collect in the urinary tract and crystallize into stones.



How common is Gout?

- About 1 in 100 people develop Gout.
- It predominantly attacks males after puberty, almost between the ages 30 and 50.
- Men are at least four times more likely to develop Gout than women.
- In women, Gout attacks usually occur after menopause, almost after the age of 60.

Do I have it ?

The following increases the risk of having gout:

- Family history: Inherited genes from parents to children.
- Being overweight increases the risk of developing gout.
- Eating too many purine rich foods (meat and sea food) increases uric acid level in the body.
- Excessive use of alcohol can lead to gout (Refer to Table 2).
- Reduced uric acid excretion from the kidneys due to chronic kidney disease.
- Medical conditions such as: Hypertension, insulin resistance, metabolic syndrome, abnormal lipids level.



What is Gout?

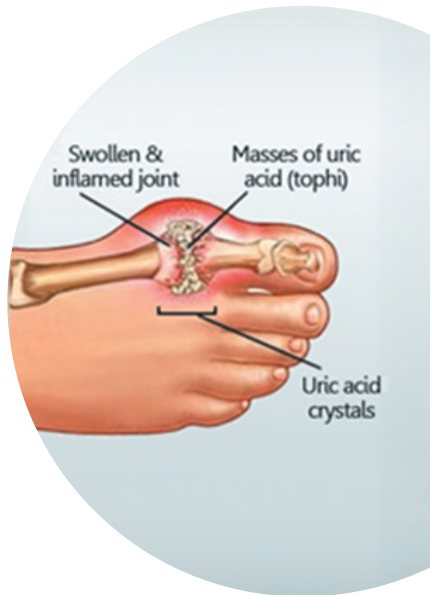
It is known as the disease of kings.

Gout is a condition in which Uric Acid rises above normal levels in the blood (Hyperuricemia).

Uric acid is a substance that normally forms when the body breaks down waste products (called Purines).

Rather than being flushed by the kidneys and through the urine, as it normally is, uric acid forms crystals and deposits in the joints. These deposits give rise to inflammation of the joint, causing pain, swelling, redness and tenderness of the area.

Most typically the joint affected is that of the big toe, but gout can also affect the ankle, knee, foot, hand, wrist and elbow.



النقرس Gout



biolab
مختبر بيولاب الطبي