



النقرس

د. البدر بن حمزة حسين
إستشاري ورئيس قسم الروماتيزم
مستشفى الملك فهد بالمدينة المنورة

مقدمة

عزيزي القارئ: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
نسمع كثيرا عن مرض النقرس ونظرا لأن عدد كبير من الناس ليس لديهم معلومات كافية عن هذا المرض نقدم لك سلسلة من كتيبات أنت تسال ونحن نجيب بإجابات مختصرة ومبسطة لكثير من الأسئلة الشائعة والتي تدور في ذهن المرضى المصابين بهذه الأمراض وذويهم كنوع من التنقيف الصحي وكخطوة في طريق التوعية لهذه الأمراض وبطرق علاجها كي تساعد - بإذن الله - في عملية التحكم بهذه الأمراض وكذا في تصحيح ما هو خاطئ من المفاهيم المتعلقة بها والله - سبحانه - من وراء القصد وهو يهدي السبيل .

ونريد أن نؤكد على حقيقة هامة هي أن المعلومات المقدمة في هذه السلسلة وهذا الكتيب هي معلومات عامة ومساعدة ولا تغني عن استشارة الطبيب المعالج و أن لكل حالة خصوصياتها والتي قد تختلف عن أي حالة أخرى .

ما هو مرض النقرس ؟

عرف داء النقرس منذ العصور القديمة, وصفه هيبوكراتيز الطبيب اليوناني القديم منذ ألفين وخمسمائة سنة , و أشيرَ سابقاً إلية بأنة داء الملوك .
داء النقرس نوع من أنواع الأمراض الرّوماتيزمية الذي ينشأ بسبب ترسب نوع من الأملاح على شكل كريستالات مجهرية في الجسم تسمى كريستالات أملاح حمض البول , كريستالات حمض البول هذا يعتبر من الفضلات التي تحدث في الجسم والتي تقوم الكلية على التخلص منه و إخراجها مع البول .

عند حدوث خلل في الجسم بحيث لا يستطيع الجسم إخراج حمض البول بشكل كافي أو أن الجسم ينتج هذه المادة بشكل كبير فينتج عن ذلك ترسب هذا الحمض على شكل كريستالات في أجزاء عديدة من الجسم ومن بينها المفاصل مما يسبب حدوث المرض .

يؤثر مرض النقرس إلى حدّ كبير على مفصل إصبع القدم الكبير و أيضاً يمكن أن يـ وثر على مفاصل أخرى مثل الكاحل, الرّكبة, القدم, اليد, المعصم والمرفق , وقد تترسب هذه الكريستالات أيضا في أماكن متفرقة في الجسم على سبيل المثال الكلية فتسبب تكون حصوات في المسالك البولية .

كم نسبة انتشار مرض النقرس ؟

يؤثر داء النقرس تقريبا على (10-20 في الألف) في الرجال وفي النساء (1-6 في الألف) .

يصيب المرض الرجال أكثر بأربعة أضعاف من إصابته النساء, و ينتشر المرض بشكل أكثر في البلاد التي تتمتع بمستوى عالي من الرفاهية وذلك نتيجة نوعية الطعام التي يتناولونها والتي عادة تكون وجبات دسمة .

يصيب المرض الرجال الذين أعمارهم عادة بين الثلاثين والخمسين سنة, ويصيب النساء بعد سن الستين سنة ويكون من النادر حدوث المرض في الرجال دون الثلاثين والنساء دون الخمسين سنة .

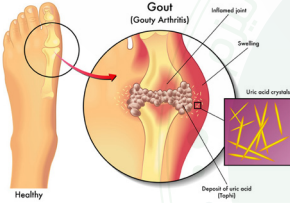
ما هي أعراض داء النقرس ؟

من أهم أعراض المرض هو الألم الشديد الذي يكون في مفصل واحد مثل مفصل اصبع القدم الكبير أو مشط القدم أو الركبة, وتبدأ الأعراض عادة بشكل سريع و مفاجئ, تسمى في هذه الحالة نوبة حادة كثيرا من الناس يشكون

من هذه الأعراض أثناء المساء حيث يستيقظ لمرضى من نومه على ألم شديد وتورم واحمرار في المفاصل المصاب بعد ذهابه إلى السرير وهو في صحة جيدة . ويكون الألم شديد جدًا لدرجة أن المريض لا يستطيع لمس الأصبع مما يجعل حتى لبس الحذاء عمل يستحيل عملة .

تصاب مفاصل الأطراف السفلية من الجسم عادة بالمرض أكثر من مفاصل الأطراف العلوية, وأغلب نوبات المرض الأولى الحادة تخف خلال مدة من 3 إلى 10 أيام . أكثر من نصف المرضى قد تحدث لديهم عودة لنوبات أخرى للمرض خلال سنة من حدوث النوبة الأولى , و مع مرور الوقت قد تصبح النوبات أكثر تكرارًا , وقد تصيب أكثر من مفصل , و عند بعض المرضى النوبات الحادة قد تستمر لفترات أطول, و المرض تسمى في هذه الحالة مرض مزمن .

إن ترسب كريستالات حمض البول داخل المفصل قد يؤدي إلى تغييرات مضرّة في المفصل وأيضا قد تترسب على أنسجة أخرى مثل الجلد أو حول الحواف الخارجية للأذن أو الأعضاء الداخلية مثل الكلية مما ينتج عن ذلك تكوين حصوات في الكلية والمسالك البولية .



ما هي أسباب داء النقرس ؟

توجد عدة عوامل يمكن أن تسبب في حدوث نوبات مرض النقرس. **عامل الوراثة:** قد يكون له دور في أسباب المرض حيث وجد أن المرض قد يصيب أكثر من شخص في العائلة الواحدة.

نمط الحياة والبيئة: يظهر مرض النقرس في البلاد التي تتمتع بمستوى عالي من المعيشة والرفاهية , على سبيل المثال كان المرض نادرا جدا في الصين والفلبين و لكنه وجد أنه عندما ينتقل الناس والمواليد من هذه البلاد إلى مناطق تتمتع بمستوى معيشة أعلى وجد أن نسبة الإصابة بداء النقرس أيضا قد مال إلى الزيادة , لذلك يقترح أن العوامل البيئية تلعب دوراً مهم في حدوث المرض كما أن أكل أطعمة معينة بكميات كبيرة مثل المأكولات البحرية والكبد واللحوم قد تساهم بحدوث نوبات للمرض ويمكن للأشخاص الذين يشربون الكحول أن يصابوا بنوبات من مرض النقرس

استخدام بعض الأدوية (مثل مدرات البول) التي كثيراً ما تستخدم في معالجة حالات ضغط الدم المرتفع حيث تمنع هذه العلاجات إخراج حمض البول من الجسم بشكل كافي مما تجعل الحمض يتجمع في الجسم و يمكن أن تسبب في نوبة نقرس. **الإصابة ببعض الأمراض النادرة** يمكن أن تسبب ظهور المرض مثل أمراض الدم , مثل سرطان الدم (اللوكيميا) , أو مرض التورم في الغدد اليمفاوية (مرض اليمفاوما) , يقوم الجسم بهذه الأمراض بإنتاج كمية كبيرة من حمض البول التي لا يستطيع الجسم التعامل معها وإخراجها بشكل كافي مما تترسب في الجسم وتحدث نوبات المرض

كيف يتم تشخيص مرض النقرس ؟

الوصول إلى التشخيص الصحيح مبكراً مهم لأن علاج المرض مبكراً يمنع أو يؤخر من حدوث المضاعفات.

يشخص الطبيب المرض على أساس الأعراض التي يشتكي منها المريض (التاريخ المرضي والفحص السريري وقد يحتاج الطبيب إلى بعض فحوصات المختبر والاشعة للعظام والمفاصل التي تساعد في تأكيد التشخيص و لتحديد مستوى ضرر المرض على الجسم ومدى نشاط المرض, ولتمييزه عن باقي الأمراض الروماتيزمية التي قد تشابهه بالأعراض .

يتم عمل اختبارات مخبرية لقياس كمّية حمض البول في الجسم مثل تحليل بول, أو تحاليل الدم لمعرفة مستوى الحمض البول في الدم , أو قد يحتاج طبيبك إلى اخذ عينة من سائل المفصل هذا السائل يُفحص تحت المجهر للبحث عن كريستالات حمض البول (وأيضاً لكي يتأكد الطبيب من خلو المفصل من الالتهابات البكتيرية . إرتفاع مستوى حمض البول في الدّم بدون وجود أعراض للمرض لا يعني أنّ لدى الإنسان مرض النقرس.

كما انه وجد أن واحد من كل خمسة أشخاص من الذين وجد عندهم ارتفاع بمستوى حمض البول في الدّم سوف يعاني من المرض في المستقبل .

ما هو علاج مرض النقرس ؟

الهدف من العلاج هو إنزال مستوى حمض البول إلى مستواه الطبيعي في الدم ومنع حدوث المضاعفات للمرض وجعله تحت السيطرة و التقليل من عدد النوبات الحادة, ومنع حدوث الضرر على المفاصل و منع تكوين حصى في المسالك البولية. اذا تركت النوبة الحادة من غير تدخل علاجي ستنتهي هذه النوبة بعد عدة أيام من نفسها ولكن يكون مصاحب ذلك ألم شديد خلال تلك الأيام .

1- العلاج الدوائي :

أ. مضادات الالتهابات (نسيديز) NSAIDs

هذه مجموعة من العلاجات والتي تساعد في تقليل الألم والتورم و تقلل هذه الأدوية الألم و تخفف الالتهاب , توجد أنواع متعددة من هذه العلاجات مع ملاحظه أن الاستجابة للعلاج تختلف من شخص لآخر , فعدم استجابتك لنوع واحد من هذه العلاجات لا يعني بالضرورة عدم الأستجابة للنوع الآخر وأخذ كثير من هذه الأدوية قد يزيد من احتمال حدوث الآثار الجانبية, خصوصاً على المعدة مثل القرحة و النزيف لذلك يفضل في بعض الحالات اخذ دواء لحماية المعدة مع هذه العلاجات فلا تتردد باستشارة طبيبك بهذا الخصوص .

ب. الكورتيزون Cortisone

هو هرمون ينتج بصورة طبيعية من الجسم, وتعطى مركبات الكورتيزون أحياناً كحقنة في مفصل واحد أو أكثر أو في مناطق الالتهاب ,وعادتا ما يكون مفعولها سريع وفعال.

ج. علاج كولتشيسين و . اللوبيرينول و فيبوكستيت و بروبينسيد

هي أسماء لعلاجات قد تستخدم في معالجة مرض النقرس

- ينصح بعدم استخدام العلاجات بدون استشارة طبية .
- المرضى الذين تتكرر عندهم النوبات المرضية, عادةً يحتاجون للعلاج المستمر تسمى هذه الحالة النقرس المزمن .
- علماً بأن تركيز العلاجات تختلف بحسب حاله المريض وخاصة للمرضى المصابين بقصور في وظائف الكلى او الكبد او قصور في وظائف القلب لذلك ينصح بعدم اخذ أي علاج الا بعد الاستشارة الطبية .

2. العلاج غير الدوائي

- أ. غذاء:** قد تسبب بعض الأطعمة والمشروبات بأن ينتج الجسم حمض البول بشكل كبير و لإبقاء مستوى حمض البول على مستواه الطبيعي يلزم على المرضى من الإقلال من تناول بعض الأطعمة والمشروبات , مثل القهوة, الكاكاو, المأكولات البحرية, البسلة و السبانخ , أيضاً ينبغي الإقلال من البروتينات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء , الكبد , الكلية, و القلب . الكحوليات (البيرة, الخمر, إلخ ملاحظة مهمة هنا نقول الإقلال وليس المنع تماماً من تناول هذه الأطعمة .
- ب. المحافظة على الوزن المثالي** يساعد في التقليل من مستوى حمض البول في الدم لذلك الحرص على خفض الوزن الزائد يساعد كثيراً في التحكم بالمرض.
- ج. يساعد استعمال الثلج أثناء النوبات الحادة** على تقليل الألم و الورم في المفصل المصاب وذلك بوضعه على المفصل المصاب .
- د. التمارين الرياضية:** بعد السيطرة على نوبة النقرس الحادة وجعل المرض تحت السيطرة, يستطيع المريض عمل التمارين الرياضية التي تساعد في تقوية المفاصل والعضلات وأيضاً تساعد المريض على المحافظة على الوزن المثالي . تقوي تمارين التحمل عضلة القلب و تشعرك بالحيوية والنشاط و تمكنك من إنقاص وزنك ومن هذه التمارين المشي , السباحة و ركوب الدراجات . دائماً استشر طبيبك قبل البدء بعمل التمارين الرياضية .



نقاط مهمة في حياتنا اليومية

هناك بعض الملاحظات البسيطة التي يتوجب الانتباه إليها :

-اختر وقتاً مناسباً لك يومياً لعمل التمارين حتى تضمن الاستمرارية في أدائها.
-بعد أداء أعمال كثيرة أو عمل نفس المهمة مراراً وتكراراً يجب التوقف لأخذ قسط من الراحة ثم متابعة العمل. خذ الحذر عند حملك للأشياء الثقيلة وحاول أن تكون بالطريقة السليمة.

-حاول أن تكون مدركاً لكيفية جلوسك والمحافظة على أن يكون ظهرك بشكل مستقيم عند الجلوس.

-تجنب البقاء على نفس الوضع فترة طويلة , وحاول أن تتجنب الوضع غير المريح والأوضاع التي قد تؤثر على المفاصل والأربطة .

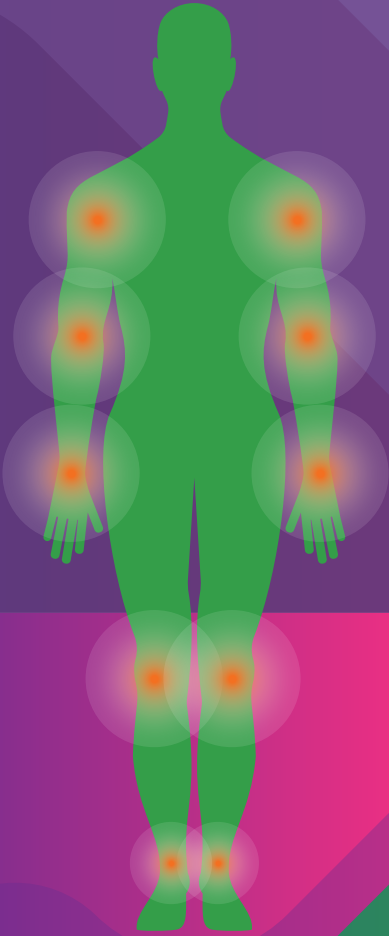
-استخدم اثنا النوم المراتب الطبية التي تحافظ على العمود الفقري بشكل مريح و بوضع صحي فالإنسان يقضى ثلث يومه تقريبا على السرير.

-حاول أن تكون منتبها لوضع قامتك أثناء اليوم وأن تركز انتباهك إلى كيفية وقوفك وجلوسك وأن تسأل نفسك بشكل دائم هل أنت تجلس أو تقف بوضع سليم.

إن التحكم في تطور المرض هدف مهم في العلاج الناجح لمرضى النقرس ويعد الكشف والتشخيص المبكرين للمرض أمر حاسم من أجل التحكم في المرض.

توطيد العلاقة مع طبيب الأمراض الروماتيزمية خطوة مهمة في وقف تطور مرض النقرس فإن مساعدة الطبيب المختص لفهم حالتك وكيفية تأثيرها عليك سوف يعطيك أفضل فرصة للاستفادة من العلاج .

أخبر الطبيب عن الآثار الجانبية للأدوية المستخدمة واجعله على دراية كاملة بأي تغييرات غريبة تشعر بها فهذا سيساعد الطبيب على اختيار العلاج الأفضل لك .



www.ssr.sa.org