

ماذا تعرف عن "النقرس"



الثلاثاء 4 أبريل 2017 01:04 م

النقرس هو نوع من التهاب المفاصل، حيث إن بلورات الصوديوم التي يُنتجها الجسم يمكن أن تتشكل داخل المفاصل. إن أكثر أعراض النقرس شيوعاً هو ألم مفاجئ وحاد في المفصل، إلى جانب التورم والإحمرار عادةً ما يتأثر مفصل إصبع القدم الكبير، ولكنه يمكن أن يُصيب أي مفصل.

يمكن أن تتطور أعراض النقرس بسرعة إلى أسوأ مستوياتها بين 6-24 ساعة وتستمر عادةً من ثلاث إلى عشرة أيام (وهذا ما يعرف أحياناً بنوبة النقرس). بعد هذا الوقت، سيبدأ المفصل بالعودة لطبيعته مرةً أخرى وأي ألم أو إزعاج يجب أن يختفي تماماً في نهاية المطاف .

سيعاني معظم الناس المصابين بالنقرس من المزيد من النوبات في المستقبل.

ما الذي يسبب النقرس؟

يحدث مرض النقرس بسبب تراكم حمض اليوريك في الدم. حمض اليوريك هو منتج ضار يتشكل في الجسم كل يوم ويُفرز بشكل رئيسي عن طريق الكلى. يتشكل عندما يحلّل الجسم المواد الكيميائية في الخلايا المعروفة باسم البيورينات.

إذا كنت تُنتج الكثير من حمض اليوريك أو تُفرز القليل جداً عند التبول، سيتراكم حمض اليوريك ويمكن أن يتسبب بتشكيل بلورات صغيرة في المفاصل وحولها.

قد تسبب البلورات مشكلتين: تتراكم هذه البلورات الصغيرة إبرية الشكل ببطء على مدى عدة سنوات لذلك لن تعرف بحصول هذا.

- قد يتسرب البعض إلى البطانة اللينة للمفصل (الغشاء الزلالي)، والذي يسبب الألم والالتهاب المرتبط بالنقرس.
- قد يتجمع بعضها معاً لتشكيل كتل صلبة بطيئة الانتشار من البلورات ("الحصوات") التي يمكن أن تسبب تلفاً مستفحلاً للمفصل والعظمة القريبة منه، سيؤدي هذا في النهاية إلى ضرر في المفصل لا شفاء منه والذي يُسبب الألم والتيبس عند استخدام المفصل.

تشمل العوامل التي تزيد من خطر إصابتك بالنقرس ما يلي:

- العمر والجنس: يكون حدوث النقرس أكثر شيوعاً عندما تتقدم في العمر ويكون ثلاث إلى أربع مرات أكثر عند الرجال.
- الوزن الزائد أو البدانة.
- المعاناة من ارتفاع في ضغط الدم أو مرض السكري.
- وجود أقارب يعانون من النقرس (يكون داء المفاصل غالباً موجوداً لدى الأسر).
- وجود مشاكل طويلة الأمد في الكلى تقلل من القدرة على التخلص من حمض اليوريك.

• اتباع نظام غذائي غني بالبيورينات؛ مثل تناول السردين والكبد بشكل متكرر

• الإفراط في شرب البيرة أو المشروبات الروحية - تحتوي هذه الأنواع من المشروبات الكحولية على مستويات عالية نسبياً من البيورينات

علاج النقرس

هناك نوعان من الأهداف الرئيسية في علاج النقرس:

• تخفيف الأعراض خلال نوبة النقرس: استخدام العقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (المسكنات) أنواع من المسكنات، وفي بعض الحالات يكون هناك حاجة لأدوية بديلة أيضاً

• منع نوبات نقرس مستقبلية: من خلال مزيج من تغيير نمط الحياة (مثل فقدان الوزن إذا كنت بديناً) وأخذ دواء يدعى الوبيورينول لتقليل مستويات حمض اليوريك

عندما يتم أخذ الدواء وفقاً للتوجيهات مع تغييرات نمط الحياة التي يُنصح بها، مثل تغيير نظامك الغذائي وشرب كميات أقل من الكحول، ينجح العديد من الناس بتقليل مستويات حمض اليوريك بشكل كافٍ مع مرور الوقت وتذويب البلورات التي تسبب النقرس □

من المُتأثر؟

يكون النقرس أكثر شيوعاً لدى الرجال ممّا عند النساء □ هذا أساساً لأن هرمون الاستروجين الأنتوي الذي يُفرز خلال الدورة التناسلية عند الأنثى يُخفض مستويات حامض اليوريك عند المرأة عن طريق زيادة طرح حمض اليوريك عن طريق الكلى □

بعد انقطاع الطمث، ترتفع مستويات حمض اليوريك لدى النساء، ويمكن أن يصبح أيضاً عرضة للإصابة بالنقرس □

وتشير التقديرات إلى أنه، عموماً، واحد من بين سبعين بالغ لديه النقرس □

ومع ذلك، لأن حدوث النقرس يزيد مع التقدم في السن، فإنه يؤثر على واحد من بين أربع عشر كبيراً رجل مسنّ وواحدة من بين خمس وثلاثون امرأة مسنّة □

تحدث أعراض النقرس عادةً بعد سن الثلاثين عند الرجال، وبعدها الستين عند النساء □

المضاعفات

مضاعفات مرض النقرس غير شائعة الحدوث لكن يمكن أن تشمل:

• حصى الكلى - يمكن أن تؤدي مستويات عالية من حمض اليوريك أيضاً لتشكيل الحصى (حمض اليوريك وحصى الكالسيوم) داخل الكلى

• تشكّل "الحصوات"- الحصوات كتل صغيرة إلى كبيرة مرئية أحياناً ويتم الشعور بها بسهولة تحت الجلد

• ضرر المفصل الدائم - ناجم عن التهاب المفاصل المستمر بين النوبات الحادة، وتشكّل الحصوات داخل المفصل التي

تُتلف الغضروف والعظم، ولايكون هذا عادةً خطراً إلا إذا ما تُرك النقرس دون علاج لسنوات عديدة