

مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۲/۰۲/۱۷

داکتر راضیه بهار قریشی

## تشریح طبی مرض «نقرس» در قاموس کبیر افغانستان



نقرص یک مرضی میتابولیکی است که از سبب میتابولیزم غیر نورمال یوریک اسید بوجود آمده و در نتیجه باعث تغییر موقعیت یا رسوب کرسٹل های سودیم یوریات در مفاصل (Acute gouty arthritis) انساج رخوه (tophi) و (tenosynovitis) و طرق بولی (سنگ های یورات) می گردد. این مرضی التهابی با حملات مکرر، درد و پندیدگی مفاصل همراه با سوزش، التهاب و سرخی مشخص می شود. اکثراً التهاب در مفصل انگشت شست پا دیده می شود اما ممکن است سایر مفاصل مانند آرنج، زانو، دست، پا، بازو و شانه نیز دچار التهاب و سایر علائم این مرضی شوند. صرفاً مصابیت مفاصل شانه و حرقی فحذی گزارش داده نشده.

### یوریک اسید چیست؟

یوریک اسید ماده ای است که به عنوان ماده زائد در نتیجه میتابولیزم مواد پیورین دار در بدن تولید می شود (مواد پیورین در ساختمان هسته جرات شامل است) و در صورتی که این ماده به مقدار زیاد تولید شود و یا گردها توانایی اطراح آن را بطور کامل نداشته باشند در بدن تجمع یافته و منجر به بروز نقرص می شود. رسوب کریستال های یوریک اسید در مفاصل، انساج و وترهای بدن باعث تحریک سیستم ایمنی و تولید التهاب و درد در مفاصل بدن می شود. درد های مفصلی در این مرضی اغلب شبها بیشتر می شود به اندازه ای که سبب اختلال در روند طبیعی خواب می شود.

د پانو شمیره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنی دلیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرو مخکې په خیر و لولئ

### عوامل نقرس؟

- تولید بیش از حد پیورین (مصرف بیش از حد غذاهای پروتئینی بخصوص گوشت یکی از مهم ترین عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به نقرس هستند که میزان شیوع آن در مردان بیشتر است)
- کم شدن اطراح یوریک اسید از گردها (از باعث امراض مختلف کلیوی)

### علائم نقرس؟

- درد و التهاب شدید مفاصل بدن که اکثراً در مفاصل انگشت پا دیده می شود.
- سرخ شدن جلد در محل تجمع یوریک اسید
- گرم شدن مفاصل ماوف شده
- پندیدگی مفاصل
- تب خفیف
- حساسیت به لمس و فشار
- خشکی و شخی مفاصل
- جلادار شدن و کشیده شدن پوست مفاصل ماوف

### عوامل افزایش دهنده خطر

- مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی پروتئین حیوانی بخصوص گوشت و جگر
- کاهش میزان آب بدن
- امراض خون مانند پُرخونی، کمخونی و لنفوم
- اضافه وزن
- اختلالات غده تایروئید
- شرابنوشی
- فشار خون و کولسترول خون بالا
- قرار گرفتن تحت برخی تداوی های خاص مانند کیموتراپی
- افزایش سن (شیوع این مریضی در افراد بالای 60 سال بسیار بیشتر است)
- سابقه خانوادگی ابتلا به نقرس
- امراض قلبی \_ و عایی، امراض گردهها و مریضی شکر
- اسیدی شدن خون
- مصرف برخی دواها مانند دواهای ادرار آور

### تداوی نقرس

- تغییر در سبک زندگی و کاهش مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین حیوانی نقش مهمی در کنترل و تداوی نقرس دارد.
- مصرف کافی ویتامین C نیز به بهبود این بیماری کمک می کند.
- افزایش میزان آب دریافتی بدن در طول روز برای کنترل نقرس ضروری است.
- در صورت وجود اضافه وزن کاهش وزن با استفاده از رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم ضروری است.
- دواهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAID) و دواها

### نوت:

برای مصابین مریضی نقرص بهتر است تا بیشتر از غذاهایی که مقدار کمتر پیورین دارند مانند: سبزیجات، میوهجات، غلهجات، حبوبات، شیر، تخم، بوره، مسکه، بادنجان رومی و آب استفاده کنند و از غذاهایی که غنی از مواد پیورین هستند مانند: گوشت، جگر، گرده، لوبیا، نخود بزر و سایر نوشابه های الکولیک دوری کنند.

### نوت ۲:

سرخ، پندیدگی، درد، سوشکل و شخی مفصل انگشت کلان پا (meta-tarso-phalangeal 1) در اکثر مصابین مریضی نقرص بوجود می آید؛ اما هر سوشکل، درد، سرخی، پندیدگی و شخی مفصل مذکور به معنی مصابیت به مریضی نقرص نیست زیرا امکان بوجود آمدن چنین شکایات در سیر یکتعداد امراض دیگر مانند

Hallux valgus نیز وجود دارد که تشخیص دقیق توسط سایر اعراض و شکایات، سن، جنس و نتایج معاینات مریض صورت میگیرد.

داکتر بهار قریشی

---

د پانوی شمیره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلېکنې د لېکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په ځیر و لولئ