



# النقرس



- الحرص على تناول الحليب قليل الدسم و منتجاته على الأقل كأسين في اليوم. فمن منتجات الحليب قليلة الدسم مرتبط ارتباط كبير بتقليل الإصابة بمرض النقرس. ناهيك عن تأثيره في تقليل خطر الإصابة بالسرطان و أمراض القلب و تصلب الشرايين و هشاشة العظام و ارتفاع ضغط الدم.
- تناول فيتامين ج (500مجم أو أكثر في اليوم) يقلل من نسبة حمض اليوريك في الدم . ومن أهم مصادر هذا الفيتامين الفواكه الحمضية بأنواعها (ليمون ، برتقال ..)
- تناول البروتينات النباتية مثل (الهليون الاسبرجس) و السبانخ و الفطر و المكسرات (مثل اللوز و الجوز و الكازو) و البقوليات (مثل الفول و الفاصوليا) حيث إنها لا تؤثر على نسبة حمض اليوريا في الدم و هي أيضا مصدر غني للمعادن و الفيتامينات و الألياف و يقلل الإصابة من أمراض القلب و السكري و بعض أنواع السرطان.

## نصائح صحية عامة

- الابتعاد عن المقليات و الدهون المشبعة إذا كانت نسبة الكوليسترول مرتفعة لديك.
- المحافظة على ضغط الدم ضمن المعدل المقبول.
- الحرص أن يكون مصدر النشويات من الحبوب الكاملة مثل الخبز و الرز الأسمر و الشعير
- الحرص على تناولك أنواع مختلفة من الخضروات و الفواكه يوميا.

## عوامل تقلل من نسبة حمض اليوريك

- شرب الماء بكثرة.
- الحليب قليل أو خالي الدسم و منتجاته.
- فيتامين C ( الفواكه الحمضية )
- فقدان الوزن.



## أغذية ترفع من نسبة حمض اليوريك

- اللحوم الحمراء و خلاصة اللحم، اللحم المفروم و الإوز و الحمام و أعضاء الحيوانات الكبد، الكلى، المخ و القلب، السجق، المرتدلا و السلامي.
- المأكولات البحرية مثل الكنعد، الأنشوجة (الطريخ و المهياوة) السردين ، الروبيان و القشريات كالقواقع و المحار و القباقيب.
- المشروبات السكرية .
- المشروبات الكحولية.



## علاج النقرس

من أهم جوانب العلاج لمرض النقرس هو إحداث تغييرات في نمط الحياة من الغذاء والنشاط البدني. وفي بعض الأحيان يتطلب العلاج استخدام بعض العقاقير التي تخفض نسبة حمض اليوريك.

### أهداف تغييرات نمط الحياة في علاج النقرس



• تقليل نوبات الألم لمرضى النقرس.

• تجنب مضاعفات النقرس.

• التقليل من الإصابة بالأمراض المصاحبة للنقرس مثل السكري وأمراض القلب والضغط والسمنة.

### أهم الخطوات لتحقيق ذلك

• ممارسة الرياضة بشكل يومي لمدة 30 دقيقة مثل المشي وركوب الدراجة والسباحة.

• التقليل من الوزن الزائد لفقدان الدهون المتراكمة وخاصة حول الخصر يقلل من نسبة حمض اليوريك في الدم.

• أهم خطوة للتخلص من حمض اليوريك المتراكم هو زيادة كمية المياه المستهلكة والتي تزيد من إدرار البول الذي يحمل معه الفائض من هذا الحمض. لذلك ينصح بتناول لترين ونصف إلى ثلاث لترات من الماء يوميا أي ما يعادل 8-12 كوبا من الماء.

• الامتناع عن تناول أعضاء الحيوانات مثل الكبد والكلاوي والمخ واللحوم المدخنة وكذلك اللحوم المصنعة مثل المرند لا والسجق.

• التقليل من تناول اللحوم الحمراء فهي السبب الرئيسي لارتفاع نسبة حمض اليوريك.

• ينصح بالاعتدال في تناول الدجاج والأصناف وثمار البحر. إذ أن المأكولات البحرية تؤدي إلى ارتفاع في نسبة حمض اليوريك في الدم ولكن نظرا لفوائدها الكثيرة لأمراض القلب و السكري و ارتفاع ضغط الدم بسبب احتوائها على اوميغا-3 فان تناولها أو عدمه يترك حسب حالة المريض . و يمكن التعويض عنها بتناول أقراص الزيوت السمكية .



• التقليل من المشروبات السكرية التي تحتوي على الفركتوز لأنها تسبب ارتفاع في نسبة اليوريك و الإصابة بالسكري و الوزن الزائد و ارتفاع نسبة خطر الإصابة بالسرطان.

• الامتناع عن شرب الكحول.

## ما هو النقرس

يعتبر مرض النقرس من الأمراض المزمنة التي بدأت تنتشر في مملكة البحرين في الآونة الأخيرة . وقد عرف هذا المرض قديما بداء الملوك. إذ أن احد أسبابه كثرة تناول الأغذية الغنية بالبروتين من المصادر الحيوانية.

ينتج مرض النقرس من زيادة حمض اليوريك في الجسم وهو احد نواتج عملية أيض البروتين.

يؤدي ارتفاع نسبة حمض اليوريك في الدم إلى ترسب أملاح يورات الصوديوم في أنسجة الجسم مما يؤدي إلى حدوث التهاب في المفاصل خاصة في إصبع القدم الكبير. ويتميز هذا المرض بنوبات ألم حادة تعقبها فترة سكون.

### أسباب ارتفاع حمض اليوريك في الجسم

- انخفاض قدرة الجسم على التخلص من حمض اليوريك من خلال البول فيتراكم في الجسم.
- زيادة استهلاك الأغذية الغنية بالمركبات التي تتحول في الجسم إلى حمض اليوريك.
- زيادة في تكوين حمض اليوريك في الجسم لأسباب فسيولوجية أو وراثية.

وهناك مجموعة من **العوامل غير المباشرة** تزيد من تراكم حمض اليوريك وتفاقم مرض النقرس ومنها:

- العامل الوراثي.
- جنس المريض: يصاب به الرجال غالبا بعد سن الثلاثين من العمر وتصاب به النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية.
- مرض السكري وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.
- السمنة والوزن الزائد.
- تناول المشروبات الكحولية.

### أعراض المرض

- 1- آلام شديدة في مفاصل الجسم.
- 2- آلام حادة في إصبع القدم الكبير.
- 3- تكوين حصوات اليوريك في الكلى والجهاز البولي

