

# النقرس ( داء الملوك )



قسم الامراض الروماتيزمية  
المستشفى السلطاني

## تعريف النقرس:

يُعد النقرس أحد أنواع التهابات المفاصل والذي يمكن أن يُصيب أي شخص على الرغم من أن الرجال أكثر عرضة للإصابة به وتزداد نسبة الإصابة عند السيدات خاصة بعد انقطاع الدورة الشهرية ولحسن الحظ أن النقرس من الأمراض القابلة للعلاج وهناك أكثر من طريقة للتقليل من أخطاره ومضاعفاته.



يحدث النقرس بسبب ارتفاع مزمن في مستويات الدم لحمض اليوريك (Uric Acid). كما تجدر الإشارة ، ليس جميع من لديهم مستويات مرتفعة من حمض اليوريك معرضون للإصابة بالنقرس وليس من الواضح لماذا بعض الناس قد يتطور الى الإصابة بالنقرس في حين أن البعض الآخر لا، ولكن أعراض النقرس ينتج عن رد فعل الجسم على ترسب البلورات في المفاصل و في بعض اجزاء الجسم.

على الرغم من أن المفاصل هي الجزء الأكثر تضررا عادة من الجسم، يمكن للبلورات ان تتشكل في الكلى أو أجزاء أخرى من المسالك البولية ، حيث يمكن أن يضعف أحيانا وظائف الكلى أو يسبب حصى المسالك البولية. حصى الكلى الناجمة عن بلورات حمض اليوريك تحدث في حوالي 15% من الأشخاص الذين يعانون من النقرس. ويقارن هذا مع وجود خطر 8% من حصى الكلى في الناس دون النقرس.

## الاسباب التي تؤدي إلى النقرس:



- الأشخاص المصابون بالسمنة هم الأكثر عرضة لمثل هذا المرض.
- وكذلك الأشخاص الذين يشربون الكحوليات .
- والذين يأكلون اللحوم والأسماك بكميات كبيرة. لا شك أن جسمك في حاجة لحمض اليوريك ولكن ليس بالنسبة الكبيرة التي تسبب المرض.
- ارتفاع ضغط الدم و مرض السكري و امراض القلب و أمراض الكلى المزمن .
- تناول الأدوية التي تؤثر على مستويات حمض اليوريك في الدم و (خاصة مدرات البول).
- تناول الأدوية المضادة للكوليسترول أو حتى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يمكن أن يزيد من سوء المرض.
- قد يكون مسبب المرض عامل وراثي في العائلة.

# الأعراض:

اعراض النقرس تشمل:

- آلام شديدة في المفاصل: عادة ما تشعر بالألم في اصبع القدم الكبير ولكنها يمكن أن تحدث في القدم أو مفصل الكاحل أو مفاصل اليد أو مفصل الركبة أو المعصمين وعادة ما تستمر الآلام من 12 إلى 24 ساعة.
- الانزعاج وعدم الشعور بالراحة : فالمصاب بالنقرس عادة ما يجد صعوبة في حركة مفصلة حيث يجد من الأفضل عدم تحريكها من أجل تقليل الألم.
- احمرار والتهابات في المفاصل المصابة : التأخر في اللجوء إلى العناية الصحية سوف يؤدي إلى زيادة حالة النقرس سوءاً مما قد يؤدي إلى تلف كبير في المفاصل. وفي حالة عدم علاج النقرس ، قد يستمر الألم ما بين خمسة إلى عشرة أيام ثم يختفي بعدها. تخف اعراض النقرس ويخف الشعور بعدم الراحة تدريجياً، خلال فترة تتراوح بين أسبوع حتى أسبوعين، حتى يعود المفصل إلى شكله الطبيعي ويتوقف الألم.
- \*\* النقرس المتطور يؤدي إلى زيادة نسبة كريسستالات حمض اليوريك في المفاصل وتحت الجلد حيث يتكون نوع من الحصوات ووجودها غير مؤلم ولكنها تنتشر إلى باقي المفاصل في الجسم وتسبب تورمات وانتفاخات عند نوبات الألم الخاصة بالنقرس.



## تشخيص النقرس



- يستند تشخيص النقرس على اعراض المريض و الفحص البدني و من المهم التأكد من ان التشخيص صحيح لضمان أن الأدوية لا تؤخذ من دون داع على مدى فترات طويلة من الزمن.
- أفضل طريقة لتشخيص النقرس هو فحص السائل الزليلي من المفصل المصاب تحت المجهر للبحث عن بلورات اليورات.
- وللحصول على السائل، يستخدم مزود إبرة وحقنة لسحب كمية صغيرة من السائل من داخل المفصل و من ثم فحص العينة تحت المجهر.
- فحص نسبة حمض اليوريك في الدم.
- عمل اشعة سينية للمفصل المصاب.



# علاج النقرس

هناك نوعين من العلاج:

## أ. علاج نوبات الألم التي تتبع النقرس:

مضادات الالتهابات والاحمرار: يقوم الطبيب بوصف هذه الأدوية للتخفيف من الالتهاب والاحمرار المصاحب للألم كما انها تحتوي على المسكنات لكي تخفف من الألم الشديد في المفاصل ويبدأ الطبيب بجرعة كبيرة من هذه الأدوية في العادة ثم يبدأ في التقليل منها تدريجياً:

وتشمل الأدوية لعلاج النقرس:

- مضادات الالتهاب اللاستيرويدية – (Non steroidal Anti Inflammatory Drug - NSAIDs).
- كولشيسين (Colchicine).
- ستيرويدات (Steroids).



## ب. أدوية لتجنب مضاعفات النقرس:

- هذه الأدوية تمنع الجسم من إنتاج حمض اليوريك: تسمى هذه الأدوية Xanthine Oxidase وهي تحتوي على مجموعة من المواد الكيميائية التي تحد من كمية حمض اليوريك في الدم مما يقلل من أخطار ومضاعفات النقرس. و مثال على ذلك الالوبيورينول (Allpurinol) و هناك خيارات أخرى قد يحددها الطبيب المعالج.



## فحوصات المتابعة:

على المرضى الحرص على القيام بالفحوصات الدورية في المركز او المجمع الصحي القريب من محل سكنهم . و هذه الفحوصات تشمل فحص الهيموجلوبين ووظائف الكلى ووظائف الكبد ونسبة حمض اليوريك في الدم ، بالإضافة الي علامات الالتهاب.



# التغذية والرياضة:

## التغذية:

يجب الالتزام بالتغذية الملائمة للنقرس و يستحسن اتباع ما يلي:

- **التقليل من تناول البروتينات:** تناول كمية معتدلة من البروتينات حيث أنها هي المسؤولة عن تكون حمض اليوريك والبروتينات هي البيض والأسماك والألبان واللحوم والمكسرات وستجد أن الطبيب يطلب إليك تقليل الكميات من هذه المأكولات أو حتى الامتناع عنها في بعض الحالات.
  - **الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.**
  - **الإكثار من تناول الفواكه والخضروات و منتجات الحليب قليلة الدسم.**
- ينبغي الانتباه إلى ضرورة استهلاك كميات مناسبة من السوائل و خاصة الماء حيث تضمن الحفاظ على وزن صحي سليم. فتخفيض الوزن قد يؤدي إلى تخفيض نسبة حامض اليوريك في الجسم.

## التمارين الرياضية والعلاج الطبيعي :

- يمكن أن يساعد التمرين المنتظم في السيطرة على التوتّر, ويقلّل الألم ويحافظ على جسم صحي و قويّ .  
وتتضمّن هذه التمارين المشي والسباحة وركوب الدراجات واليوجا وغيرها من التمارين.



تحت اشراف:  
الدكتورة نصره خلف العذوبية

قسم الامراض الروماتيزمية – المستشفى السلطاني

الطبعة الأولى  
2017