النقرس

ARABIC

ورقة معلومات التهاب المفاصل

Gout

النقرس

تمت كتابة هذه الورقة للأشخاص الذين يعانون من النقرس. إنها توفر معلومات عامة لمساعدتكم على فهم النقرس وكيفية معالجته. وتغطي هذه الورقة أيضاً طرقاً لمحاولة منع النقرس ومكان العثور على مزيد من المعلومات.

ما هو النقرس؟

النقرس هو حالة شائعة ومؤلمة تؤثر على المفاصل. تتشكل البلورات الصغيرة داخل المفصل وحوله، مما يسبب الالتهاب والألم والتورم. تتشكل هذه البلورات من أحد مخلفات الجسم الطبيعية وهي حمض اليوريك. عادة ما يتخلص الجسم من حمض اليوريك الزائد عن طريق الكلى في البول. لكن هذا لا يحدث بسرعة كافية لدى الأشخاص الذين يعانون من النقرس مما يؤدي إلى زيادة مستويات حمض اليوريك وتشكيل البلورات.

من يتأثر بالنقرس؟

يمكن لأي شخص الاصابة بالنقرس. ومع ذلك، فإن النقرس لدى النساء قبل انقطاع الطمث أمر نادر الحدوث وقد يرغب طبيبكم في إجراء مزيد من التحقيق في الأعراض.

ما هي الاعراض؟

نوبة النقرس عادة ما تحدث بسرعة كبيرة، غالباً بين عشية وضحاها. يصبح المفصل أحمر جداً ومتورم ومؤلم للغاية. وغالباً ما يكون المفصل مؤلماً بشدة عند لمسه. يؤثر النقرس عادةً على مفصل واحد في كل مرة، وغالباً ما يكون مفصل إصبع القدم الكبير. ويمكن أن تتأثر المفاصل الأخرى، مثل اليدين والرسغين والركبتين والكاحلين والمرفقين، بالنقرس.

ما الذي يسببه؟

يحدث النقرس عادة بسبب عدم إمكانية كليتيكم من التخلص من حمض اليوريك من جسمكم بسرعة كافية. وينتقل النقرس في الأسر، على الرغم من أنه لن يتأثر جميع أفراد الأسرة. هناك بعض عوامل نمط الحياة التي قد تزيد من خطر الإصابة بالنقرس، بما في ذلك:

- زيادة الوزن أو السمنة
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو عدم تحمل الجلوكوز
- وجود مرض في الكلى
- تناول مدرات البول (الأقراص التي تستنزف الماء من الجسم)

كيف يتم تشخيصه؟

الطريقة الوحيدة للتشخيص المؤكد للنقرس هي أن يجد طبيبكم بلورات اليورات في سائل مأخوذ من مفصلكم. يمكن قياس مستويات حمض اليوريك عن طريق اختبارات الدم، ولكن هذه ليست دائما دقيقة. قد تكون مستويات حمض اليوريك طبيعية أو حتى تنخفض خلال نوبة النقرس. تُعد اختبارات الدم مفيدة للغاية في استبعاد الأسباب الأخرى لأعراضكم، مثل التهابات المفاصل أو غيرها من أشكال التهاب المفاصل. وغالباً ما تكون صور الأشعة السينية طبيعية في المراحل المبكرة، لذا فهي ليست مفيدة للغاية في تشخيص النقرس.

ماذا سيحدث لي؟

بدون علاج، تستمر نوبة النقرس عادةً حوالي أسبوع. قد لا تحدث نوبة أخرى لعدة أشهر أو حتى سنوات. إذا لم يتم علاج النقرس بشكل جيد، فقد يصبح الوقت الفاصل بين النوبات أقصر، والنوبات أكثر حدة ويمكن أن تتلف المفاصل بشكل دائم. في بعض الأحيان يمكن أن يتطور النقرس إلى حالة مزمنة (طويلة الأجل)، مسببة:

- ألم خفيف دائم والتهاب المفاصل المصابة
- تُوَف - كتل صلبة من بلورات اليورات، خاصة على أصابع القدم والأذنين وأصابع اليد واليدين والساعدين والركبتين والمرفقين
- حصى الكلى.

ماذا يمكنني أن أفعل خلال نوبة النقرس؟

يجب أن تزوروا طبيبكم عندما تصابون بأول نوبة من النقرس. سيوصي طبيبكم ببعض الأدوية لتخفيف الألم والالتهابات الناتجة عن النقرس، بما في ذلك:

- الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs)
- حقن أو أقراص كورتيكوستيرويد
- الكولشيسين.

Arthritis AUSTRALIA

تحدثوا دائماً مع طبيبكم أو الصيدلي قبل البدء في تناول أي أدوية. وقد تحتاجون أيضاً إلى حماية المفصل المصاب. على سبيل المثال، إذا تأثر إصبع قدمكم الكبير فقد تحتاجون إلى الحد من مقدار المشي الذي تقومون به وإنشاء واقي لإبقاء شراشفكم بعيدة عن قدمكم عندما تكونون في السرير. راجعوا ورقة معلومات *التعامل مع الألم* للحصول على نصائح حول التأقلم مع الألم.

هل يمكن منع النقرس؟

الخبر السار هو أن النقرس يمكن منعه. الهدف من العلاج هو خفض مستويات حمض اليوريك إلى مستوى يمنع نوبات النقرس. يمكن فحص مستوى حمض اليوريك عن طريق فحص الدم. بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يعانون من النقرس، فإن مستوى حمض اليوريك المستهدف (مصل الدم) الذي تهدفون إلى تحقيقه مع العلاج هو:

أقل من 0.36 ملمول لكل لتر (<0.36 ملمول/لتر)

بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من النقرس الشديد، سيكون مستوى حمض اليوريك المستهدف أقل من 0.30 ملي مول لكل لتر (<0.30 ملمول/لتر). تحدثوا إلى طبيبكم حول العلاجات التي يمكن أن تساعدكم في الوصول إلى مستوى حمض اليوريك المستهدف، بما في ذلك:

الأدوية: هناك أدوية يمكن أن تخفض مستويات حمض اليوريك في دمكم. يجب تناول هذه الأدوية كل يوم، سواء كنتم تعانون من نوبة أم لا.

الكحول: قللوا من كمية الكحول التي تشربونها وتجنبوا شرب الكثير من الكحول في وقت واحد (شرب الكحول بشراهة). تحدثوا إلى طبيبكم أو قوموا بزيارة www.alcohol.gov.au للحصول على إرشادات الحكومة الأسترالية بشأن كمية الكحول الموصى به.

إنقاص الوزن: إذا كنتم تعانون من زيادة الوزن، قوموا بإنقاص الوزن تدريجياً. تأكدوا من أن إتباع نظام غذائي صحي لأن "الحمية القاسية" أو "حمية التجويع" يمكن في الواقع أن تزيد من مستويات حمض اليوريك. راجعوا اختصاصي التغذية للحصول على المشورة.

الأطعمة الغنية بالبيورين: راجعوا ورقة معلومات النقرس و النظام الغذائي لمزيد من المعلومات.

غالبًا ما يتم تشخيص Pseudogout (النقرس الكاذب) بالخطأ على أنه نقرس لأنه يسبب أعراضاً مماثلة. ومع ذلك، فهو نتيجة لنوع مختلف من البلورات، تسمى بلورات بيروفوسفات الكالسيوم ، التي تتشكل في المفصل. تميل هذه البلورات إلى التكوّن في الغضروف، وهو الطبقة الملساء التي تبطن نهايات العظام. يتم تشخيص Pseudogout من خلال إيجاد بلورات بيروفوسفات الكالسيوم في سائل المفصل المصاب. إنها حالة منفصلة عن النقرس وقد تتطلب علاجاً مختلفاً.

اتصلوا بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بكم للحصول على مزيد من أوراق المعلومات حول التهاب المفاصل.

النقرس غير المعَالج يمكن أن يتسبب في ضرر دائم للمفاصل. اعرفوا مستوى حمض اليوريك المستهدف وتعلموا طرقًا لمنع نوبات النقرس.

لمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:

اتصل على 041 011 1800 www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© حقوق الطبع والنشر 2019 Arthritis Australia. تمت المراجعة في كانون الأول/ديسمبر 2017. إخلاء المسئولية: تم نشر هذه الصحيفة من قبل Arthritis Australia لأغراض المعلومات فقط ويجب ألا تُستخدم بدلاً من المشورة الطبية.**المصدر:** قائمة كاملة من المراجع المستخدمة لتجميع هذهالصحيفة متاحة من مكتب التهاب المفاصل المحلي. ساهمت المنظمات التالية في تطوير صحيفة المعلومات هذه: جمعية أمراض الروماتيزم الأسترالية، وشبكة الممارسة العامة الأسترالية، وجمعية العلاج الطبيعي الأسترالية، وجمعية الممرضين الممارسين الأسترالية، والجمعية الصيدلانية الأسترالية، والكلية الملكية الأسترالية للممارسين العامين. قدمت الحكومة الأسترالية التمويل الأولي لدعم هذا المشروع.