



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: آشنایی با بیماری نقرس

کد سند: NO-BK-۲۴۶



تهیه کننده:

میلاذ حبیبی، سمیرا ملکی، سمیرا دولت آبادی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

غذاها و داروهای خاص سطح اسید اوریک را در بدن بالا برده و منجر به حملات نقرس می شوند از این موارد صدف دریایی، ماهی ساردین، گوشت قرمز، مصرف الکل بخصوص آبجو، نوشیدنی های شیرین و غذاهای حاوی مقادیر زیاد فروکتوز. مصرف بعضی داروها مثل مقادیر کم آسپرین، دیورتیکها (داروهای ادرار آور) بخصوص هیدروکلروتیازید، استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی در افرادی که پیوند عضو داشته اند مثل سیکلوسپورین و تاکرولیموس را می توان نام برد (لطفا آسپرین روزانه ۱۰۰-۸۰ میلی گرم) که توسط پزشک معالج تجویز شده را قطع نکنید) میوه و سبزی ها غلات، شیر مواد لبنی در افزایش اسید اوریک نقشی نداشته و نیازی به پرهیز ندارند.

چگونه سیر بیماری را با پزشک معالج پیگیری

نماییم؟ پیگیری بیماری نیازمند ویزیت های دوره ای برای کنترل اسید اوریک خون و سایر بیماریهای همراه و کنترل عوارض دارویی است.

پیگیری چه کسی در درمان بیماری نقرس

مهمترین نقش را دارد؟ مهمترین فرد در درمان نقرس خود شما هستید که با کسب آگاهی نسبت به بیماری (مطالعه متن حاضر و یا سایر متون علمی) عالمانه برای سلامتی خود قدم بر می دارید و با رعایت دستورات پزشک معالج برای حفظ سلامتی خویش تلاش می کنید.

منابع: کتاب داخلی و جراحی

پرستاری، برونوسودارث ۲۰۱۸

۲- پیشگیری از عود حملات التهاب مفصل (کلشی سین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی برای آن منظور مناسب هستند) (طول مدت مصرف این داروها با نظر پزشک بر اساس دستور العمل های علمی تعیین می شود)

۳- پایین آوردن سطح سرمی اسید اوریک (آلوپورینول داروی اصلی رایج برای این منظور است ولی داروهای جدید تری برای موارد مقاوم و یا موارد خاص بیماری نیز در دنیا وجود دارد) (طول مدت مصرف این داروها معمولا برای همه عمر است) از مصرف داروها خسته نشوید، داروها را خودسرانه قطع نکنید، در زمان بروز حملات مقدار داروها را تغییر ندهید و با پزشک معالج تماس بگیرید.

عوارض این داروها:

کلشی سین: دل درد، دل پیچه، اسهال، تهوع، استفراغ، عوارض خونی

کورتیکواستروئیدها: افزایش قند و چربی خون، افزایش فشار خون، افزایش اشتها، چاقی، پوکی استخوان، اب مروارید چشم. داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی: عوارض گوارشی و سوزش سر دل، افزایش فشار خون، آسیب کار کلیه

آلوپورینول: بشورات پوستی، خارش، عوارض خونی

در صورت بروز هر کدام از عوارض فورا پزشک معالج را در جریان بگذارید.

آیا تغذیه در نقرس نقش دارد؟ تغذیه در بالا بردن اسید اوریک در بدن و شروع حمله التهابی مفصل نقش مهمی دارد

GOUT

نقرس بیماری ناشی از تجمع بیش از حد طبیعی اسید اوریک در بدن برای مدت طولانی است. بالا بودن اسید اوریک در بدن با اندازه گیری آن در آزمایش خون مشخص می شود که میزان طبیعی آن حدود ۷ میلیگرم در دسی لیتر می باشد این تجمع طولانی اسید اوریک در بدن سبب رسوب در مفاصل، رسوب در بافت نرم بدن (مانند لاله گوش)، رسوب در نسج کلیه، وبا رسوب در مجاری ادرار (سنگ کلیه) می شود.

علائم بیماری نقرس چیست؟

تورم همراه با درد و قرمزی در مفاصل که معمولا از مفاصل مچ پاها و یا مفصل شست پا شروع می شود و بطور متناوب در طول زمان تکرار می شود در صورت عدم درمان و مزمن شدن بیماری تخریب و تغییر شکل مفاصل پدید می آید رسوب اسید اوریک در نسج نرم بدن مانند لاله گوش و یا ناحیه آرنج و یا روی بند انگشتان سنگ کلیه- نارسایی کلیه ناشی از رسوب اسید اوریک در نسج کلیه، سایر علائم متفرقه

علت بیماری نقرس چیست؟

علت ایجاد بیماری نقرس، تجمع اسید اوریک در بدن است. این تجمع اسید اوریک بدلیل چند عامل است:

۱- مصرف موادی که سبب تولید اسید اوریک در بدن می شود (مشروبات الکلی، بعضی از انواع مواد گوشتی)

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

۲- تولید بیش از اسید اوریک در بدن بطور خودکار (ژنتیکی) یا در اثر بعضی از بیماریها

۳- کاهش دفع کلیوی اسید اوریک

چه بیماریهایی با نقرس همراه هستند؟

نقرس معمولا با اضافه وزن یا چاقی، پر فشار خونی، دیابت، بالا بودن چربی های خون همراه است و امروزه به عنوان عامل خطر مستقل برای بیماریهای قلبی و عروقی شناخته شده است.

بیماری نقرس چگونه تشخیص داده می شود؟

بیماری نقرس با وجود علائم بالینی کاملا مشخص و مشاهده کریستالهای اسید اوریک در داخل مایع مفصلی و یا کریستالهای و رسوبات نسج نرم (توفوس) تشخیص داده می شود. میزان اسید اوریک خون معمولا بالاست ولی در زمان حمله التهاب حاد مفصلی ممکن بالا نباشد.

چرا باید نقرس را درمان کرد؟

حملات التهاب مفصلی در بیماری نقرس سبب درد شدید و ناراحتی بیماری می شود و باید ضمن درمان حمله التهاب مفصل از تکرار آن جلوگیری کرد اسید اوریک بالای خون، سبب رسوب آن در بافتهای نرم و ایجاد سایر علائم بیماری است و باید میزان اسید اوریک خون را تا زیر حد طبیعی پایین آورد (کمتر از ۶ میلیگرم در دسی لیتر)

بنابراین در نقرس ۲ هدف درمانی داریم:

۱) درمان حمله حاد التهاب مفصل و پیشگیری از عود حملات

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

۲) پایین آوردن اسید اوریک در خون

برای هر کدام از این دو هدف داروهای متفاوتی وجود دارد.

بیماری نقرس را چگونه درمان می شود؟

در درمان بیماری نقرس اولین قدم کاهش وزن برای بیماران با اضافه وزن و یا چاق است. در قدم دوم کنترل عوامل خطر و بیماریهای همراه مانند پر فشار خونی، دیابت، بالا بودن چربی های خون است. قدم سوم، رعایت رژیم غذایی است. در رژیم غذایی این بیماری ان کاهش مصرف نمک (بخصوص بیمارانی که سنگ کلیه دارند) ممنوعیت استفاده از نوشابه های الکلی بخصوص آجیو و نیز احشائ (دل و جگر و کله و پاچه) پرهیز از زیاده روی در مصرف بعضی از انواع پروتین های دریایی (صدف دریایی، ماهی ساردین) پرهیز از پر خوری در مصرف مواد گوشتی توصیه می شود قدم چهارم در درمان دارویی بیماری نقرس ۳ هدف درمانی را دنبال می کنیم و برای هر کدام از این اهداف داروها و روش درمانی وجود دارد:

۱ - کنترل حمله حاد التهاب مفصلی ناشی از نقرس (برای این منظور می توان از داروی کلشی سین، انواع ترکیبات کورتن و داروهای ضد التهاب غیر کورتونی مانند ایندومتاسین و... استفاده نمود) (طول مدت مصرف این داروها تا فروکش نمودن علائم التهاب مفصل است).

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶