



لجنة التوعية الصحية
منطقة العاصمة الصحية



الحدوث الوفي للتعبية الصحية

رسالة رقم (٦٥)

احترس من ارتفاع حمض البولييك

مرض النقرس

يكثر هذا المرض في الرجال عن النساء وقديماً كان يلتب بداء الملوك لانتشاره فقط في طبقة الأغنياء المعروفة في تلك الأزمنة بالإفراط في الأكل وشرب الخمر ويكثر فيها السمنة والخمول.

ومرض النقرس يحدث بسبب ترسيب أملاح حمض البولييك (يورات الصوديوم) في أنسجة المفاصل وما يحيط بها من غضاريف وعضلات، والترسيب يختار مناطق معينة مثل أصابع القدم، وأحياناً الركبة والكاحل لكنه في 70% من الحالات يظهر في الإصبع الكبير للقدم أولاً.

عوامل الخطورة التي تسبب ارتفاع معدل حمض

البولييك في الدم:

هناك عوامل كثيرة تسبب في إفراز الجسم لكمية زائدة من الحامض أو التخلص من كمية قليلة منه، وهذه العوامل تتضمن:

- المشروبات الكحولية.
- الوزن الزائد.
- الأمراض المزمنة مثل السكر، ارتفاع نسبة الدهون في الدم أو ضيق الشرايين.
- العقاقير مثل مدرات البول.
- قلة النشاط (الحركة) مثل البقاء لفترات طويلة في السرير.
- الجراحات.
- التعب المفاجئ أو الإصابات.
- تلعب العوامل الوراثية دوراً أيضاً في الإصابة بهذه الحالة حيث أثبتت الإحصائيات أن فرداً واحداً لكل أربع أشخاص مصابون بالنقرس يرجع السبب لوجود تاريخ عائلي له.

أعراض المرض:

- تأتي نوبات النقرس على فترات من الألم الشديد بالمفاصل مع التورم والاحمرار والتصلب ويأتي غالباً ألم النقرس فجأة ليلاً،

من أين يأتي حمض البولييك؟

تنقسم مصادر حمض البولييك (uric acid) في جسم الإنسان إلى مصادر داخلية تنتج من التفتيت (التجديد) الطبيعي لخلايا الجسم القديمة حيث يخرج من الخلية إلى الدم، ومصادر خارجية تأتي عن طريق الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مادة (الببيورين) مثل خلاصة اللحوم والكبد والمخ وسمك السردين، فالحمض هو نتاج من النفاية لا يخدم هدفاً نافعاً معيناً، وتقوم الكلى بمهمة تخليص الجسم من 70% من الزيادة المتراكمة من حمض البولييك وذلك بإفرازه مع البول بينما تقوم بكتيريا الأمعاء بالتخلص من الجزء الأصغر بتحويله إلى غاز ثاني أكسيد الكربون والنشادر، وتبقى كمية قليلة تفرز مع العرق، وبذلك تتعادل الكمية الخارجة من الجسم مع تلك الواردة إليه وبذلك يحافظ الجسم على النسبة الطبيعية في الدم.

ما هي النسبة الطبيعية لحمض البولييك في الدم؟

تتراوح هذه النسبة بين 145-450 ميكرومليمول/لتر ما يعادل حوالي 2.4-7.5 مجم/دسي ليدر.

ما هي المشاكل والأمراض التي يسببها ارتفاع حمض البولييك؟

ارتفاع نسبة حمض البولييك في الدم لفترات طويلة قد يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية أهمها مرض النقرس، كما قد يؤدي ترسيب أملاح حمض البولييك (يورات الصوديوم) في العضلات إلى آلام مبهمة بعضلات الجسم وأسفل الظهر يختار المريض في تفسيرها إذا لم يكن على علم بمستوى حمض البولييك بالدم، ترسب كذلك هذه الأملاح في الكلى وتؤدي إلى تكوين حصى بالكليتين والحالب والمثانة وكذلك إلى اعتلال كلوي مزمن وفشل كلوي وحتى شرايين القلب تتأثر بترسب هذه الأملاح على جدرانها فتؤدي إلى تدميرها وزيادة تصلبها وانسدادها.

يتبع



احتسرس من ارتفاح حمض البوليك

Syndrome X وأن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام كقل بتخفيف الوزن وتخفيض نسبة الكوليسترول وحمض البوليك وتفادي أو تخفيف مرض السكر وأمراض الشريان التاجي.

ماذا أفعل إذا وجدت ارتفاح في نسبة حمض البوليك؟

إليك عزيزي هذه النصائح إذا وجدت ارتفاح في نسبة حمض البوليك:

* راقب وزنك وإذا كان هناك زيادة في الوزن فعليك بالتخفيف التدريجي وليس السريع حتى تصل إلى الوزن المناسب لطول جسمك.

* أكثر من شرب المياه فأنت في حاجة إلى شرب 6-8 أكواب كبيرة من الماء يومياً فالماء يذيب أملاح حمض البوليك ويمنع ترسبها في المفاصل والكلى وأكثر من الماء أثناء المجهود البدني وفي الجو الحار.

* امتنع عن المشروبات الكحولية فهي تزيد من إنتاج حمض البوليك في الجسم فيزيد ترسبه في المفاصل والكلى.

* تناول وجباتك بانتظام واحرص على ثلاث وجبات معتدلة للبقاء على نسبة حمض البوليك ثابتة على مدى اليوم.

* امتنع عن الأطعمة الغنية جداً بالبيرونات مثل: الكبد، الكلى، المخ، سمك السردين، الرنجة والأنشوجة، ويمكنك تناول مرة واحدة يومياً الأطعمة التي تحتوي على البيرونات بنسبة معتدلة مثل: اللحم، الدجاج، السمك، العدس، الفول، الفاصوليا الجافة، المشروم، السبانخ، القرنبيط والأسبرجس.

* قلل من تناول الدهون الحيوانية والسكريات وأكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.

* مارس الرياضة كالمشي، ركوب الدراجة أو السباحة لمدة 30 دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

د. حسام السيسي

عضو لجنة التوعية الصحية بالعاصمة

ويستمر الألم لمدة 5 إلى 10 أيام ثم يتوقف، يمكن أن يبدأ داء النقرس عند المريض ويستمر لمدة أسابيع أو شهور دون أن يشعر به المريض أو قد لا تعاوده الألم، ولكن هناك مرضى آخرين يظهر لديهم ألم النقرس مرة أخرى ويأتي فجأة أيضاً وبصفة دورية وفي عدد أكبر من المفاصل.

- وما بين النوبات من ألم خفيف يعتبر النقرس المزمن والذي يظهر معه ومع طول المرض نوع من العقد الصغيرة المزمدة وتسمى عقد أو (أجناد) وتكون بالكفين والقدمين وباقي غضاريف وعضلات الجسم وخاصة غضروف الأذن.

العلاج:

إذا واجهك ألم شديد مفاجئ في المفاصل خاصة الإصبع الكبير للقدم يجب عليك استشارة الطبيب فعدم علاج النقرس يترتب عليه سوء الحالة وزيادة الألم وخلل في المفاصل. عند استشارة الطبيب يمكن أن يطلب منك تحليلاً لفحص مستوى حمض البوليك في الدم، ويمكن أيضاً أخذ عينة من السائل الموجود في المفصل المصاب وفحص وجود بلورات حمض البوليك.

لا يوجد دواء لعلاج النقرس، فعلاج الألم أثناء الحالات الحادة يكون باستخدام الأدوية المضادة للآلام والالتهابات ثم بعد أن يخف الألم يكون الهدف من العلاج هو تقليل نسبة تكوين حامض البوليك بشكل طويل الأمد وذلك بتجنب عوامل الخطورة وقد يصف لك الطبيب دواء (zyloric) ووظيفته كذلك الإقلال من نسبة حمض البوليك.

مراقبة نسبة حمض البوليك:

عليك يا عزيزي بمراقبة نسبة حمض البوليك لديك والحرص على أن يكون من ضمن التحاليل السنوية، لكن انتبه أن الارتفاح لا يعني أنك مصاب بالنقرس أو أنك تحتاج إلى الأدوية المخفضة لحمض البوليك فنحن لا نلجأ إلى الأدوية إلا في حالة تكرار النوبات الحادة للنقرس أو أن هناك خطراً على الكلى لكن الارتفاح يعني أنك لا بد من اتخاذ بعض الإجراءات الوقائية، فالوقاية خير من العلاج. وقد أكدت جميع الأبحاث الحديثة أن هناك علاقة قوية بين ارتفاع نسبة حمض البوليك وكل من زيادة وزن الجسم، ارتفاع الكوليسترول، الإصابة بتصلب الشرايين وداء السكري وهو ما يعرف بمتلازمة أكس