✓ **فشارخون خود را کنترل کنید.**

اگرشما علاوه بر بیماری نقرس به فشارخون بالا نیز مبتلا هستید، درواقع دو مشکل بزرگ دارید زیرا معمولاً داروهایی که برای کاهش فشارخون تجویز می شوند مانند دیوریتیک ها (ادرار افزارها) سطح اسید اوریک خون را بالا می برند.

لذا شما می توانید با افزایش نوشیدن مایعات، کاهش مصرف نمک و اضافه وزن و همچنین انجام تمرینات بدنی همزمان با درمان نقرس فشار خون خود را نیز کنترل کنید.

✓ **رعایت دیگر ممنوعیت های غذایی الزامی است.**

هنگامی که به بیماری نقرس مبتلا هستید، از خوردن غذاهایی که حاوی مقدار زیادی اسید اگزالیک (Oxalic) است بپرهیزید. **ریواس، اسفناج و ترشک** منابع مهمی از این اسید هستند.

✓ **از داروهای گیاهی استفاده کنید.**

الف – یک قاشق از هر یک از گیاهان بومادران (Yarrow)، اسپیره کوهی یا چمنی (Meadowsweet) و تخم کرفس را در سه فنجان آب ریخته و پس از جوشیدن روزی سه بار میل کنید.

ب – برای رهایی از درد حمله نقرس مفصل مبتلا شده را در محلول چند قطره روغن میخک و آب گرم کمپرس کنید.

ج – علاوه بر تخم کرفس، آب و یا خود کرفس تازه نیز از جمله تجویزهای خانگی برای درمان همزمان نقرس با داروهای شیمیایی است.

د– از قدیم الایام گیلاس از جمله میوه های مؤثر در درمان نقرس بوده است. مقدار مصرف پیشنهادی حداقل ۲۵۰ گرم در روز است.

هـ – برای درمان نقرس گیاهان دیگری همچون ریشه بابا آدم، برگ شاه پسند، برگ گل همیشه بهار و گیاهان بسیار دیگری نیز وجود دارند.

منبع:برونر وسودارث

سایت آموزش به بیمار:

Hosshafa.gums.ac.ir

واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی:

۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱ داخلی ۷۰۳۴

ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴

شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰

تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵

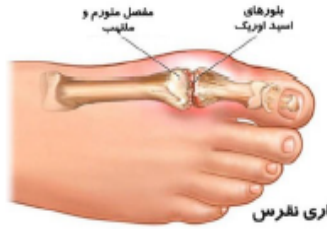
تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

عنوان:نقرس

نقرس و تغذیه



بیماری نقرس

نقرس یک بیماری مفصلی است که در اثر افزایش اسید اوریک در خون و در نهایت رسوب آن در مفاصل ایجاد می شود.

این بیماری با درد بسیاری همراه بوده و گاهی میزان آن به حدی است که بیمار حتی توان تحمل وزن یک ورق کاغذ را بر روی مفصل مبتلا شده خود ندارد. در واقع این درد هنگامی به اوج می رسد که رسوبات اسیداوریک شکل کریستالهای نوک تیز به خود گرفته و در مفصل جمع شده اند.

در بیماری نقرس علاوه بر درد، ورم مفاصل درگیر نیز آزاردهنده است. هر دو این مشکلات در هنگام شب افزایش یافته و پوست آن ناحیه نیز قرمز و داغ می شود

از آنجا که بیماری نقرس با اسید اوریک رابطه مستقیمی دارد و گوشت قرمز نیز حاوی میزان زیادی از این مواد است، اغلب مردم این بیماری را به ثروتمندان نسبت می دهند حال آنکه علاوه بر تغذیه نادرست که تنها به مصرف گوشت محدود نمی شود، موضوع وراثت نیز در ابتلا به این بیماری جایگاه ویژه ای دارد.

براساس آمارهای موجود تعداد مبتلایان به بیماری نقرس در هر هزار نفر شانزده مرد و تنها سه زن است. اغلب مبتلایان به نقرس را مردان میانسالی تشکیل می دهند که اضافه وزن داشته و معمولاً در پیشینه فامیلی آنها افراد دیگری مبتلا به این بیماری وجود داشته و یا دارند .

اکثر افرادی که به نقرس مبتلا هستند از درد مفصل انگشت شست پا شکایت می کند حال آنکه بیماری نقرس برای حمله تنها به این مفصل بسنده نکرده و می تواند کلیه مفاصل شامل زانوها، مچ ها و آرنج را درگیر کند.

البته خبر مسرت بخش اینکه حمله نقرسی معمولاً در یک زمان و تنها یک مفصل را نشانه می گیرد.

البته این حملات و دردهای حاد ناشی از آن در افراد مسن تر به گونه ای است که گویی بیش از یک مفصل درگیر بیماری شده است و این موضوع هنگامی محسوس تر است که یکی از انگشتان دست را مبتلا کند.

مطابق آمارها، نقرس مفاصل انگشتان دست در میان خانم ها بیشتر دیده می شود.

توصیه های درمانی :

✓ استراحت کنید.

طی یک حمله حاد نقرسی استراحت کرده و مفصل درگیر را در سطح بالاتری قرار دهید.

✓ از مسکن های ضدالتهابی استفاده کنید.

از آنجا که تورم زیاد اطراف مفاصل مبتلا شده نیز سبب بروز دردهای طاقت فرسا می شود هنگامی که برای کاهش درد اقدام به مصرف مسکن می کنید نوعی را انتخاب کنید که این تورم را نیز کاهش دهد. به عنوان مثال ایبوبروفن و ایندومتاسین از جمله این داروها هستند. البته مصرف این داروها نیز مانند بقیه می بایست با تجویز پزشک معالج صورت گیرد. **توجه توجه** ، در میان مسکن های موجود آسپرین به جهت جلوگیری از دفع اسید اوریک، سبب تشدید بیماری می شود.

✓ میزان زیادی آب بنوشید.

با نوشیدن مقدار زیادی آب، دفع آن نیز بیشتر شده و به همین ترتیب مقدار زیادی اسید اوریک پیش از رسوب و مشکل ساز شدن از بدن شما خارج می شود. علاوه بر این مصرف زیاد آب به کلیه ها و دفع سنگ های احتمالی در آن نیز کمک می کند.

✓ وزنتان را کم کنید.

در صورتی که شما اضافه وزن دارید لاغرکردنتان امری ضروری است . احتمال افزایش اسیداوریک در افراد چاق بیشتر از بقیه است اما برای این منظور از رژیم های نادرست غذایی استفاده نکنید زیرا برخی از آنها حملات نقرس را افزایش می دهند بنابراین با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.