

Goutte

النقرس

النقرس مرض مزمن ينتج عن زيادة كمية حمض البولييك في الدم (اليوريكا في الدم).

يمكن أن تساعدك مراقبة العلاج والتدابير التالية في خفض مستويات حمض البولييك وبالتالي تقليل تكرار النوبات.

فيما يتعلق بنمط حياتك، يوصى بما يلي:

- الحد من استهلاك الكحول القوي والبيرة (حتى بدون الكحول) والمشروبات الغازية وعصائر الفاكهة قدر الإمكان،
- قلل من الأطعمة الغنية بالبيورين: الأحشاء واللحوم الباردة واللحوم المجففة والمرق أو مستخلصات اللحوم والمأكولات البحرية والأسماك الدهنية (السردين والأنشوجة)،
- تشجيع اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات، وكذلك منتجات الألبان منزوعة الدسم،
- ممارسة النشاط البدني بانتظام،
- التقليل من أي زيادة في الوزن (تحدث مع طبيبك). علاج الخلفية:
- علاج نقص اليوريك الدم يخفض مستوى حمض البولييك في الدم.
- هذا علاج مدى الحياة. بشكل عام، يكون انقطاع العلاج مصحوبًا بارتفاع في مستويات حمض البولييك الذي قد يترافق مع نوبات جديدة من النقرس.
- يجب أن يؤخذ العلاج كل يوم، حتى خارج الأزمات ،
- الهدف هو تحقيق والحفاظ على مستوى حمض البولييك أقل من 360 ميكرو مول / لتر (ويفضل أن يكون أقل من 300 μ مول / لتر) ،
- قد تحدث نوبات النقرس أثناء بدء العلاج المعدل للمرض.

علاج نوبات النقرس:

- يجب التمييز بين معالجة الأزمة والمعالجة الأساسية. يجب أن تؤخذ فقط في أزمة،
- يجب أن تكون قادرًا على تحديد بداية نوبة النقرس لبدء العلاج بنفسك،
- اجعل علاجاتك في متناول يدك دائمًا،
- كلما بدأ علاج الهجوم مبكرًا، زادت فعاليته،
- في حالة حدوث أزمة، يمكنك استخدام جبيرة لإراحة مفصلك المؤلم وكذلك وضع الثلج على المفصل المؤلم من خلال قطعة قماش (لا تضع الثلج مباشرة على الجلد)،