

نقرس چیست؟ *

نقرس نوعی التهاب مفاصل است. که به دلیل وجود بیش از حد اسید اوریک، در جریان خون به وجود می آید. اسید اوریک محصول زائدی است که از متابولیسم پورین ها (نوعی پروتئین موجود در بسیاری از غذاها و همه سلول های بدن) به وجود می آید. اگر کلیه ها نتوانند به طور موثر اسید اوریک دفع کنند و یا به دلیل رژیم غذایی و سبک زندگی نامناسب میزان اسید اوریک تولیدی بدن افزایش یابد، ممکن است سطح اسید اوریک در خون از حد نرمال بالاتر رود و در نتیجه کریستال های سوزنی شکل مونو سدیم اورات (MSU) در بافت ها تشکیل میشوند که سبب حملات نقرسی عموماً در مفاصل شست پا، مچ و زانو ها شده و آنها را متورم، گرم و می کند.

دوره های حملات نقرسی میتواند از ۳ تا ۱۰ روز ادامه یابد.

بر خلاف اکثر بیماری های روماتولوژی، نقرس عمدتاً مردان را تحت تأثیر قرار می دهد. مطالعات به طور مداوم نشان داده اند که نقرس در مردان مسن (بالای ۴۵ سال) ۴ برابر بیشتر از زنان است.



و به ندرت زنان جوان را تحت تأثیر قرار می دهد اما فراوانی آن در زنان یائسه افزایش می یابد. بروز و شیوع نقرس در چند دهه اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است. تقریباً در ۶۰ درصد از بیماران مبتلا به نقرس؛ چاقی مرکزی، فشارخون بالا، مقاومت به انسولین و چربی خون رخ میدهد. کاهش وزن در افراد مبتلا به نقرس میتواند سطح اسید اوریک خون و تعداد حملات را کاهش دهد و باعث کاهش فشار مکانیکی روی مفاصل شود؛ لذا این دسته از افراد باید سبک زندگی سالم داشته باشند و در مصرف مواد غذایی حاوی پورین دقت نمایند.

از چه غذاهایی باید اجتناب کرد؟

غذا های حاوی پورین زیاد که تا حد امکان باید از رژیم غذایی افراد مبتلا به نقرس حذف شوند:

آب و عصاره گوشت، مغز و احشاء چهارپایان مثل دل، جگر، قلوه و خوش گوشت، گوشت برخی حیوانات شامل خرگوش، کبک، غاز، قرقاول و اهو، غذاهای دریایی شامل ماهی قزل آلا، شاه ماهی، ماهی کولی، ماهی های روغنی کوچک مثل کیلکا و ساردین، صدف، خرچنگ، میگو و خاویار و مخمر (نان و ابجو) به عنوان مکمل دارویی و افزودنی مواد غذایی که در چیپس، پفک، سس ها و غذاهای آماده بسته بندی شده یافت میشود.

غذا های حاوی پورین متوسط که در مصرف غذا های این دسته باید دقت کرد (گوشت به میزان ۶۰ تا ۹۰ گرم و سبزیجات تا نصف فنجان در روز قابل مصرف است):

گوشت گاو، گوسفند، مرغ، اردک و ماهی (به جز مواردی که در دسته پورین زیاد ذکر شد).

حبوباتی مثل لوبیا، نخود، عدس و سویا، سیوس غلات و نان

های سیوس دار، کره حیوانی، خامه، سرشیر و برخی

سبزیجات مثل اسفناج، مارچوبه و گل کلم مواد غذایی با

پورین اندک که با رعایت اعتدال، روزانه می توان مصرف

کرد. تخم مرغ و لبنیات تر جیحاً کم چرب مثل شیر، پنیر، ماست

غلات، فرآورده های غله ای و مواد غذایی با آرد تصفیه شده

مثل نان سفید و ماکارونی، آجیل، برنج، زیتون، روغن،

میوه، سبزیجات (به جز مواردی که در دسته پورین متوسط

ذکر شد). نمک و ادویه جات، شکلات، قهوه، چای و

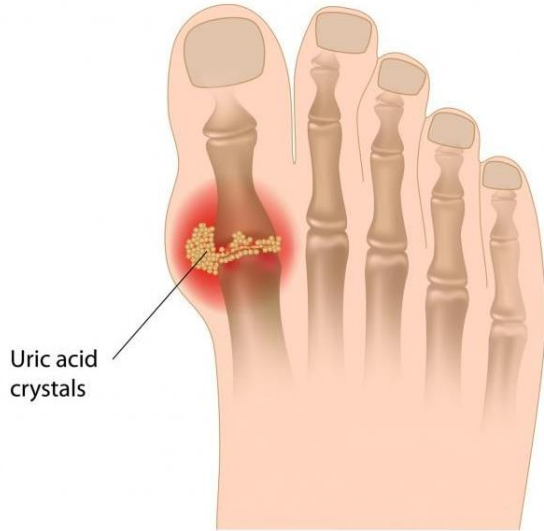
نوشیدنی های گازدار





مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

نقرس



تهیه کنندگان :

درسا بیگی (دانشجوی پزشکی مهر ۹۷)

مهبد سلطانی (دانشجوی پزشکی بهمن ۹۶)

با نظارت و ویرایش: استاد محترم بهارک تأثیریان

فوق تخصص روماتولوژی

۱۴۰۳ بهار

چه غذاهایی در بهبود نقرس مؤثرند؟

تحقیقات نشان می‌دهند که افرادی که رژیم غذایی حاوی ویتامین ث دارند، پیشرفت نقرس در آن‌ها کاهش پیدا کرده است. مصرف مکمل ویتامین ث تحت نظریزشک از پیشرفت بیماری نقرس با افزایش دفع کلیوی اسید اوریک جلوگیری می‌کند

مصرف گیلاس و آلبالو باعث کاهش تعداد حملات نقرسی می‌شود و باعث کاهش اسیداوریک خون می‌شود

از چه مایعاتی استفاده کنیم؟

مصرف به اندازه مایعات میتواند از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کند. مصرف قهوه با افزایش تولید ادرار باعث دفع بیشتر اسیداوریک میشود و در جلوگیری از پیشرفت نقرس مؤثر است اما در مصرف آن باید دقت شود،

چرا که مصرف بیش از حد کافئین باعث کاهش سطح آب بدن میشود. مصرف ماءالشعیر و کلیه نوشیدنی‌های الکلی باعث افزایش سطح اسیداوریک خون میشود و ریسک حملات نقرسی را شدیداً افزایش میدهد، لذا مصرف آنها به هیچ عنوان توصیه نمیشود.

مؤثرترین درمان نقرس حاد

مصرف به موقع داروها زیر نظر پزشک متخصص است. اما با اصلاح سبک زندگی، ورزش، کم کردن وزن و رعایت رژیم غذایی با مشورت متخصص می‌تواند باعث کاهش علائم، جلوگیری از پیشرفت بیماری و افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا به نقرس گردد.

تا چه حد از شیرینی جات پرهیز کنیم؟

مصرف قند فروکتوز موجود در قند، شکر و میوه‌ها می‌تواند باعث افزایش اسیداوریک خون شود لذا در مصرف میوه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی هم باید دقت شود؛ چراکه مصرف به اندازه آن‌ها علیرغم کمک به تنظیم انسولین و کاهش وزن می‌تواند به تامین ویتامین و مواد مغذی کمک کند و مصرف روزانه یک وعده غذایی میوه، عاقلانه به نظر می‌رسد.

مصرف بیش از حد سایر کربوهیدرات‌ها هم با افزایش ریسک چاقی باعث افزایش وقوع حملات نقرسی می‌شود.

آیا نباید پروتئین مصرف کرد؟

در باور عموم نقرس به عنوان بیماری ثروتمندان شناخته می‌شود و باور بر این است که مصرف زیاد گوشت قرمز و غذاهای دریایی باعث نقرس می‌شود اما باید گفت که پروتئین و آهن موجود در گوشت، نقش بسیار مهمی در بدن ما دارند و حذف آن‌ها باعث آسیب به سلامتی می‌شود و ما برای تامین نیازهای خود به مصرف پروتئین احتیاج داریم.