

رژیم درمانی در نقرس

نقرس یکی از قدیمی ترین بیماری ها در گزارش تاریخچه پزشکی و یکی از دردناک ترین بیماری های التهاب مفصلی است. این بیماری زمانی رخ می دهد که میزان اسید اوریک خون بسیار زیاد شده و اسید اوریک به آسانی در بین مفاصل، در غضروف ها، لاله گوش و در بافت کلیه رسوب می نماید، این رسوبات می تواند مفاصل بافت ها را تخریب کرده و منجر به علائم مزمن التهاب مفاصل شود.

در بسیاری از موارد اولین حمله بیماری در شست پا رخ می دهد. حمله به گونه ای است که نمی گذارد فرد بخوابد و انگشت پایی بسیار دردناک، متورم و قرمز می شود. علاوه بر انگشت شست پا، این بیماری مفاصل دیگر نظیر مچ پا، پاشنه، زانو و مچ دست، انگشتان و آرنج را نیز درگیر می کند.

بیماری نقرس معمولاً بعد از سن 35 سالگی اتفاق می افتد و اغلب مردان به آن مبتلا می شوند.

علل بیماری نقرس چیست؟

یکی از دلایل افزایش سطح اسید اوریک خون، اختلال در متابولیسم پورین است (پورین پیش ساز اسید اوریک می باشد که در بعضی از مواد غذایی به میزان بیشتری وجود دارد).

معمولاً اسید اوریک به طور طبیعی در خون حل شده و سپس از طریق کلیه ها و همراه با ادرار از بدن دفع می شود اما زمانیکه مقدار اسید اوریک موجود در بدن بیش از توان دفعی آن از طریق ادرار باشد و کلیه ها نتوانند به مقدار کافی اسید اوریک دفع کنند و فرد مقدار زیادی غذاهای حاوی پورین مصرف کند، اسید اوریک در بدن تجمع می یابد و در مفاصل و بخصوص در مفصل انگشت شست پا بصورت کریستالهای تیزی رسوب می کند که با درد شدید همراه است

در ضمن افزایش اسید اوریک احتمال تشکیل سنگهای کلیوی اسید اوریکی را نیز افزایش می دهد.

برای درمان بیماری نقرس علاوه بر دارو، نیاز به یک رژیم غذایی مناسب می باشد که با توجه به شدت بیماری غذاهای حاوی پورین حذف یا محدود می شود.

مراقبت تغذیه ای :

1. کاهش مصرف مواد غذایی حاوی پورین که با توجه به وضعیت بیمار محدود یا حذف می شود . که این مواد غذایی در جدول زیر توضیح داده شده است.
2. دریافت مایعات کافی روزانه 3 لیتر توصیه می شود تا از تشکیل سنگهای کلیه جلوگیری شود .
3. کاهش مصرف چربی زیرا باعث کاهش دفع اسید اوریک می شود.
4. افزایش مصرف کربوهیدرات که باعث افزایش دفع اسید اوریک می شود .
5. کاهش وزن به صورت صحیح .
6. پیاده روی .

مجاز (کم پورین)	در حد اعتدال (گروه متوسط) (حاوی 9-100 میلی گرم پورین)	غیرمجاز (غنی از پورین) (حاوی 100-1000 میلی گرم پورین)
انواع نان ها، کره یا مارگارین (روغن ها) ، کیک هاوشیرینی ها (چای، قند، شکر)، غلات پنیر ، شیر ، ماست ، (سس سفید ، بستنی) شکلات، قهوه، تخم مرغ میوه ها، مغزها، زیتون در همه موارد مجازند	ماهی ، ماکیان ، گوشت صدف، حبوبات، قارچ اسفناج با توجه به شدت بیماری حداکثر مصرف (گوشت ، مرغ، ماهی) روزانه 60 گرم می باشد.	آب گوشت احشای حیوانی (دل ، جگر ، قلوه) عصاره گوشت ساردین مخمر این گروه برای بیماران مبتلا به نقرس غیر مجاز است.

مواردی که باعث تشدید حملات نقرس می شوند عبارتند از :

- چاقی
- روزه گرفتن
- یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات
- استرس ناشی از جراحی
- رژیم لاغری که در اثر ایجاد مصرف کم ، کربوهیدرات ایجاد می شود
- مصرف زیاد چربی
- مصرف الکل