

## نکته



## توصیه‌های طب سنتی برای درمان نقرس

درمان نقرس در طب سنتی به مراتب رایج‌تر از درمان‌های بیولوژیکی و دارویی آن است. می‌توان با مصرف گیاهان دارویی پرخاصیت و مواد مغذی بسارزش به‌راحتی با آن مقابله کرد. اولین گام برای درمان قطعی بیماری نقرس این است که از مصرف مواد غذایی حاوی اسیداوریک بپرهیزید. توصیه‌های طب سنتی در مورد نقرس این موارد را دربر می‌گیرد:

### نوشیدن آب فراوان

هنگامی که فردی مبتلا به نقرس است، ممکن است تورم و التهاب قابل توجهی را تجربه کند. یکی از راه‌های کاهش تورم، نوشیدن آب بیشتر است. افزایش مصرف مایعات می‌تواند کلیه‌های فرد را برای ترشح مایعات اضافی تحریک کند که می‌تواند تورم را در فرد مبتلا به نقرس کاهش دهد.

### خوردن گیلاس

گیلاس حاوی مقادیر زیادی آنتوسیانین و ترکیبات ضدالتهابی است. محققان دریافتند در کسانی که گیلاس کامل یا آب آلبالو مصرف می‌کنند و همچنین افرادی که مکمل‌های عصاره گیلاس مصرف می‌کنند، کاهش علائم دیده می‌شود.

### نوشیدن آب لیمو

بررسی‌ها نشان می‌دهد که افزودن آب دو عدد لیموترش تازه به دو لیتر آب در روز باعث کاهش اسیداوریک در افراد مبتلا به نقرس می‌شود. آب‌لیمو به خنثی کردن اسیداوریک در بدن و کاهش سطح آن کمک می‌کند.

### اجتناب از مصرف گوشت با پورین بالا

برخی گوشت‌ها حاوی مقادیر بالایی پورین هستند. اجتناب از مصرف این گوشت‌ها ممکن است به کاهش علائم نقرس در فرد کمک کند.

### منیزیم

منیزیم نوعی ماده معدنی غذایی است. در برخی تحقیقات ادعا شده که برای نقرس مفیداست زیرا کمبود منیزیم ممکن است استرس التهابی مزمن را در بدن بدتر کند.

### زنجبیل

زنجبیل ماده‌ای خوراکی مورد استفاده در آشپزی است که برای شرایط التهابی تجویز می‌شود. توانایی آن در کمک به نقرس کاملاً مستند است. بر اساس یک مطالعه زنجبیل باعث کاهش درد مربوط به اسیداوریک در نقرس می‌شود.

### آب گرم

سرکه سیب، آب‌لیمو و زردچوبه به‌طور مکرر برای درمان نقرس در طب سنتی توصیه می‌شوند. ترکیب آن‌ها با هم یک نوشیدنی دلپذیر و درمان‌کننده تولید می‌کند.

### کرفس

کرفس غذایی است که به‌طور سنتی برای درمان اوریک‌اسید استفاده می‌شود. سعی کنید روزانه چندین بار کرفس بخورید، به‌ویژه چوب‌های خام کرفس و آب آن را مصرف کنید.

### چای گزنه

گزنه یک داروی گیاهی برای نقرس است که التهاب و درد را کاهش می‌دهد.

### نوشیدن قهوه

برخی افراد اعتقاد دارند نوشیدن قهوه ممکن است خطر ابتلا به نقرس را کاهش دهد.

### سیب

سیب به عنوان بخشی از رژیم‌های غذایی کاهش‌دهنده نقرس توصیه می‌شود. گفته می‌شود، سیب حاوی اسید مالیک است که اسیداوریک را کاهش می‌دهد. خوردن یک سیب در روز برای سلامت کلی و نقرس خفیف مفید است.

### گفت‌وگو

نقرس یکی از بیماری‌های مفصلی است که می‌تواند زندگی فرد مبتلا را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری عمدتاً تا سن ۴۰سالگی به بعد بروز می‌کند و بیماری شایع در مردان است. البته بعضی زنان نیز بعد از سن یائسگی به آن مبتلا می‌شوند. این بیماری با التهاب مفاصل، تورم و درد همراه است و معمولاً انگشتان بخصوص شست پا، دست، مچ پا و زانو را درگیر می‌کند. نقرس که در اثر تجمع بیش از

### بی‌تامهدوی

روشن‌نگار

دکتر محمدعلی خشنودی، متخصص روماتیسم و بیماری‌های التهابی در مورد بیماری نقرس و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «نقرس بیماری مزمن و پیش‌رونده‌ای است که از رسوب کریستال‌های اسیداوریک در مفاصل و بافت‌ها ایجاد می‌شود. علت ایجاد نقرس کمبود آنزیمی است که اسیداوریک را به متابولیست‌های نهایی جهت دفع تبدیل می‌کند و باعث می‌شود اسیداوریک در بدن تجمع پیدا کند. این بیماری که به‌ندرت در افراد جوان دیده می‌شود جزو معدود بیماری‌هایی است که نه‌بر اثر فقر بلکه به دلیل تغذیه مناسب و افزایش میزان مواد مغذی در بدن ایجاد می‌شود. به همین خاطر به بیماری ثروتمندان هم معروف است.»

### عوامل بیماری

بررسی‌ها نشان می‌دهد که نقرس در مردها، ۹ برابر شایع‌تر از زنان است. مهم‌ترین علل ابتلا به این بیماری عبارت‌اند از: -عوامل ژنتیکی: بسیاری از افراد مبتلا به نقرس، سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری را دارند. -جنس و سن: نقرس در مردان بیشتر از زنان و در افراد بالغ بیشتر از کودکان دیده می‌شود. در زنان بعد از سن یائسگی، هورمون استروژن، دفع اسیداوریک را از کلیه‌ها یاده می‌کند. -وزن: افزایش وزن، خطر بروز نقرس را زیاد می‌کند زیرا افراد چاق بافت‌های بیشتری دارند و اسیداوریک بیشتری در آن‌ها تولید می‌شود.

- رژیم غذایی: خوردن غذاهای سرشار از پورین (یک ترکیب ارگانیک است که در تمام سلول‌های بدن انسان‌ها و همچنین در بسیاری از مواد غذایی گیاهی و محصولات حیوانی وجود دارد و طی فرایند هضم به اسیداوریک تبدیل می‌شود) می‌تواند در بعضی افراد نقرس ایجاد کرده یا آن را تشدید کند. -قرار گرفتن در معرض سرب: در بعضی از افرادی که در معرض سرب قرار می‌گیرند، نقرس بروز می‌کند. -جراحی یا ضربه: تجربه جراحی یا ضربه با افزایش خطر ابتلا به نقرس همراه است. -سایر بیماری‌ها: «نارسایی کلیه یا ناتوانی کلیه‌ها در دفع مواد

# نقرس

# بیماری مفصلی مخصوص ثروتمندان

حد اسیداوریک در بدن به وجود می‌آید، مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر تا حد بسیار زیادی قابل پیشگیری است. عدم مصرف گوشت، کاهش وزن و جلوگیری از چاقی مفراط یکی از روش‌های مؤثر در پیشگیری از ابتلا به این بیماری است. درمان مناسب در بیشتر افراد مبتلا به نقرس علائم بیماری را کنترل می‌کند و بیماران را از تحمل درد رهایی می‌بخشد.

زمان، حمله‌های نقرس طولانی‌تر، فاصله بین حمله‌ها کمتر و تعداد آن‌ها بیشتر خواهد شد.

-نقرس مزمن: بیماری التهابی و مزمنی است که در نتیجه افزایش سطح اسیداوریک در خون و تشکیل بلورهای اسیداوریک در مفاصل و بافت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. اسیداوریک ناشی از تجزیه پورین‌ها در بدن است که به‌طور عادی توسط کلیه‌ها از بدن دفع می‌شود. در برخی افراد، نقرس می‌تواند به دلیل تولید بیش از حد اسیداوریک یا کاهش توانایی بدن در تخلیه آن ایجاد شود. این نوع نقرس معمولاً به‌صورت حملات با درد و التهاب شدید در مفاصل، بخصوص مفاصل بزرگ انگشتان پا، زانو، مچ پا و مچ دست همراه است.

-نقرس مزمن توفوسی: این مرحله نقرس بیشترین معلولیت را به دنبال دارد و در یک دوره طولانی حدود ۱۰ سال ایجاد می‌شود. در این مرحله، آسیب‌های پایدار در مفاصل مبتلا و گاهی کلیه‌ها اتفاق می‌افتد. با درمان درست در بیشتر بیماران، پیشرفت بیماری به این مرحله نمی‌انجامد. در بیمارانی که طی سال‌ها حملات مکرر نقرسی داشته باشند، نقرس مزمن توفوسی می‌تواند ایجاد شود. در این موارد، کریستال‌های اسیداوریک در مفاصل، استخوان‌ها و غضروف مفصلی رسوب می‌کند. تجمع این کریستال‌ها در این بافت‌ها توده‌های کوچکی ایجاد می‌کند که توفوس نامیده می‌شوند. وجود این توفوس‌ها موجب خوردگی در استخوان می‌شود و تغییر شکل مفاصل را در پی دارد. توفوس‌ها در دناک نیستند، اما گاهی التهاب در محل وجود آن‌ها ایجاد می‌شود. نقرس مزمن توفوسی در گذشته و به علت نبودن داروهای پایین‌آورنده اسیداوریک بیشتر شایع بوده است.

### درمان

داروهای نقرس به دو دسته داروهای درمان حمله حاد و داروهای جلوگیری از عوارض نقرس، تقسیم می‌شوند. داروهای که برای درمان حملات حاد نقرس استفاده می‌شوند، درد و التهاب را تسکین می‌دهند. اما مهم‌ترین راه برای کنترل نقرس، پیشگیری است. اصلاح رژیم غذایی با کاهش مصرف غذاهای پرپروتئین و پروتئین، مصرف مایعات به میزان کافی، کاهش مصرف الکل و وزن‌دهی مناسب از جمله اقداماتی است که می‌تواند به کاهش تکرار نقرس و بهبود علائم کمک کند. با این حال، برای تشخیص دقیق و درمان مناسب، بهتر است بیماران به پزشک مراجعه کنند.

### مراحل بیماری

بیماری نقرس داری سه نوع است:

-نقرس حاد: در این مرحله، افزایش اسیداوریک خون، موجب رسوب کریستال‌های آن در مفاصل شده است. علائم مفصلی نقرس به‌صورت درد بسیار شدید و ناگهانی همراه با ورم، گرمی، قرمزی و حساس بودن مفصل حتی با لمس ملایم آن است که به این علائم، حمله نقرس گفته می‌شود. معمولاً حمله نقرس، شب‌ها اتفاق می‌افتد و بعد از ۳ تا ۱۱ روز حتی بدون هیچ درمانی برطرف می‌شود. بعد از فروکش کردن حمله اولیه، حمله‌های بعدی ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها اتفاق نیفتد، اما با گذشت

## رژیم غذایی مناسب مبتلایان به نقرس



با فروکتوز بالا خودداری و مصرف آب‌میوه‌های طبیعی شیرین را محدود کنید.

-مصرف چربی‌های اشباع شده از گوشت قرمز، مرغ چرب و لبنیات پرچرب را کاهش دهید. مصرف گوشت قرمز باید به حداقل ممکن کاهش یابد. بهتر است روی گوشت بدون چربی، ماهی و مرغ، لبنیات کم‌چرب و عدس به‌عنوان منابع پروتئین تمرکز کنید.

-از مصرف گوشت‌هایی مانند جگر، کلیه و نان‌های شیرین که سطح پورین بالایی دارند و باعث افزایش سطح اسیداوریک خون می‌شوند، خودداری کنید.

-برخی از انواع غذاهای دریایی مانند صدف، ساردین و ماهی تن نسبت به انواع دیگر، پورین بیشتری دارند. اما فواید کلی خوردن ماهی برای سلامتی ممکن است بیشتر از خطرات آن برای افراد مبتلا به نقرس باشد. وعده‌های متوسط ماهی می‌تواند بخشی از رژیم غذایی نقرس باشد.

رژیم غذایی می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های درمان نقرس استفاده شود. در هنگام تهیه و مصرف غذاهای باید از روش‌های پخت سالم و کم‌چرب استفاده شود و مصرف مواد غذایی غنی از چربی، نمک و شکر محدود شود. رژیم غذایی تنها یکی از روش‌های درمانی نقرس است و باید با سایر روش‌های درمانی مانند مصرف داروهای تسکین درد و کاهش سطح اوریک‌اسید در بدن ترکیب شود. برخی روش‌های درمانی و غذاهای قابل مصرف در رژیم نقرس شامل موارد زیر می‌شوند:

-نوشیدنی‌هایی مانند آب، چای سبز، شیرینی طبیعی، آب‌نبات، نوشابه‌های بدون قند و شربت طبیعی. -مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که دارای فیبر هستند مانند سیب، گلابی، کلم، بامیه، خیار و همچنین میوه‌هایی که دارای ویتامین (C) هستند مانند آلبالو، پرتقال، آناناس، کیوی و سبزیجاتی مانند خیار، گوجه‌فرنگی، هویج، شلغم، کاهو، برگ کلم و سیب‌زمینی. -محدودیت مصرف نوشیدنی‌های گازدار به دلیل اینکه می‌تواند باعث افزایش سطح اوریک‌اسید در بدن شود. -برخی تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه به‌ویژه قهوه معمولی کافئین‌دار، ممکن است با کاهش خطر ابتلا به نقرس همراه باشد. -برای جلوگیری از تشدید علائم نقرس باید روزانه حداقل ۸-۱۰ لیوان آب بنوشید. -اضافه‌وزن، خطر ابتلا به نقرس را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش تعداد کالری و کاهش وزن -حتی بدون رژیم غذایی یا محدودیت پورین- سطح اسیداوریک را کم کرده و تعداد حملات نقرس و همچنین استرس کلی روی مفاصل را کاهش می‌دهد. -از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شربت ذرت



خودداری کنید و حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

-ورزش کردن در آب به افرادی که از نقرس رنج می‌برند کمک می‌کند. اول مقاومت طبیعی که آب ایجاد می‌کند، بدون نیاز به افزایش فشار روی مفاصل سطح تمرینات بیمار را بالاتر می‌برد. دوم اینکه، شناور بودن در آب فشار ناشی از وزن بدن روی مفاصل را کاهش می‌دهد. بسیاری از ورزشگاه‌ها و مراکز اجتماعی کلاس‌های ایروبیکی آبی را ارائه می‌کنند که تمرکز اصلی آن‌ها روی شنا، ورزش‌های آبی تای‌چی یا یوگا یا راه رفتن ساده در قسمت کم‌عمق استخر است. انجام دادن این تمرین‌ها سبب می‌شود دامنه حرکتی و انعطاف مفاصل بیشتر و حرکت مفصل‌ها راحت‌تر باشد و مانع از خشک شدن مفصل شود و به‌مرور زمان هم از علائم نقرس می‌کاهد.

## راه‌های پیشگیری از نقرس

نقرس بیماری ناتوان‌کننده دوران میان‌سالی محسوب می‌شود و تنها راه درمان آن سبک زندگی سالم و مصرف منظم داروها است. به همین دلیل، برای کاهش علائم نقرس، پیشگیری مهم‌ترین اصل است بعضی از راه‌های پیشگیری عبارت‌اند از:

- کاهش وزن و جلوگیری از چاقی مفراط یکی از روش‌های مؤثر در پیشگیری از ابتلا به این بیماری است. -استفاده از کیسه یخ پوشیده از پارچه روی مفصل می‌تواند به کاهش التهاب مرتبط با نقرس کمک کند. سعی کنید از یک کیسه یخ پیچیده شده در یک حوله نازک به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هربار برای کمک به تسکین درد استفاده کنید. اگر نقرس پاها را تحت تأثیر قرار دهد، فرد می‌تواند از یک بسته سبزیجات منجمد پوشانده شده با یک پارچه شست‌وشو نیز استفاده کند، زیرا ممکن است راحت‌تر روی پاها نفوذ کند. -استرس شدید می‌تواند علائم نقرس را در فرد بدتر کند. در حالی که همیشه نمی‌توان همه منابع استرس را از بین برد، نکات زیر ممکن است کمک کننده باشد؛ اگر درد حرکات را محدود نمی‌کند، ورزش کنید. پیاده‌روی کوتاه، درخواست مرخصی از کار، خواندن کتاب مورد علاقه، گوش دادن به موسیقی، مدیتیشن و استراحت کافی می‌تواند به فرد کمک کند استرس کمتری داشته باشد.

- داروهای ضدالتهابی بدون نسخه، مانند ایبوپروفن (ادویل) و ناپروکسن سدیم، گزینه‌های عالی برای درمان درد و ناراحتی ناشی از نقرس هستند، اما از مصرف خودسرانه این داروها