

النقرس.. اعتلال بلوري يصيب مفاصل الجسم





تحقيق: راندا جرجس

يستهدف داء النقرس حوالي 1 من 200 شخص في مرحلة منتصف العمر، ويصيب الرجال بمعدل 9 مرات أكثر من النساء، وأظهرت الدراسات أنه مرض وراثي بنسبة 1 من كل 5 حالات، حيث إن التركيبة الوراثية التي يرثها المريض من المصابين في العائلة، تجعل الجسم غير قادر على التخلص من حمض اليوريك، وتتركز الأعراض في البداية في إصبع القدم الكبير، الكاحل، أو الركبة، ويكون مصحوباً باحمرار وتورم، وعلى الرغم من أن هذا المرض يصيب عادة

مفصل واحد، إلا أنه يمكن أن يهاجم مناطق أخرى ويرافقه نوبات شديدة من الألم في بعض الحالات المزمنة، وفي السطور القادمة يتحدث الخبراء والاختصاصيون عن هذا الموضوع تفصيلاً

تقول الدكتورة كيرثي راجو استشاري أمراض الروماتيزم إن ارتفاع حمض اليوريك في الجسم يعد العامل الأهم في الإصابة بالنقرس، حيث يقوم الجسم بإنتاج عندما يكسر مواد البيورينات التي توجد بشكل طبيعي عند الإنسان، وتوجد في بعض الأطعمة مثل: لحم البقر، الأنشوجة، الرنجة، والفطر، وعادة ما يذوب حمض البولييك في الدم ويمر عبر الكلى ويخرج في البول، ولكن في بعض الأحيان يتراكم مكوناً بلورات من اليورات الحادة التي تشبه الإبرة في المفصل أو الكلى، أو تسبب التهاب المفاصل النقرسي، وتجدر الإشارة إلى أن مستويات حمض البولييك الطبيعية في الدم هي 2-5 ملجم / ديسيلتر، وينتشر النقرس علي الأغلب بين الرجال، ومن لديهم تاريخ عائلي بالمرض، والذين يعانون السمنة، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، ونسبة الكوليسترول، ومن يتناولون مدرات البول، أو جرعة منخفضة من الأسبرين، والأدوية المضادة للتدرن، ومن لديهم نظام غذائي عالي البيورين

أعراض وعلامات

توضح د.كيرثي أن التهاب المفاصل النقرسي عادة ما يكون هجوماً مؤلماً للغاية، ويتميز ببداية سريعة للألم في المفصل المصاب، يليه دفء وتورم وتغير المنطقة المصابة للون الأحمر، أما الحالات الحادة فيرافقها آلام شديدة، ولا يستطيع المريض احتمال اللمسة الخفيفة على إصبع القدم، وتستهدف النوبات المفصل الصغير الموجود في قاعدة إصبع القدم الكبير، وتشمل المفاصل الأخرى التي يمكن أن تتأثر كمشط القدم والكاحل والكعب والركبة ووتر العرقوب والرسغ والإصبع أو الكوع، وربما تهدأ هذه النوبات المؤلمة في غضون ساعات إلى أيام، مع أو بدون دواء، ولكن في حالات أخرى يمكن أن يستمر الهجوم لأسابيع، ويعاني معظم المرضى نوبات متكررة من التهاب المفاصل النقرسي على مر السنين

معدل الإصابة

تشير د.كيرثي إلى أن معدل الإصابة بالنقرس يتزايد بين الفئة العمرية من 30 إلى 60 سنة، ويرتفع بين الرجال 9 مرات أكثر من النساء، ولكنهن الأكثر عرضة للمرض بعد انقطاع الطمث، ويحدث اختلال مستويات حمض اليوريك لمدة تتراوح من 10 إلى 20 سنة قبل ظهور الأعراض، وترتفع مستويات حمض اليوريك عند الذكور مع مرحلة البلوغ، وتكون ذروة المرض في العقد الرابع إلى السادس من العمر، وتزداد فرص الخطر في أوائل سن العشرينات لمن لديهم استعداد وراثي وعوامل تتعلق بنمط الحياة، إما الإناث فتكون الذروة من العقد السادس إلى الثامن من العمر

وتضيف: يكون معدل المرض أعلى بنحو 5 أضعاف لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 70-79 عاماً مقارنة بمن هم دون سن الخمسين، ويُعزى ارتفاع نسبة النقرس بين كبار السن إلى انتشار الأمراض الأخرى واستخدام الأدوية للعلاج، كمدرات البول التي توصف لمرضى ضغط الدم وفشل القلب المزمن، والجرعات المنخفضة من الأسبرين

فحوص واختبارات

يوضح الدكتور كافوري سري أخصائي الطب الباطني أن النقرس هو اعتلال مفصلي بلوري يصيب مفاصل الجسم، نتيجة ترسيب بلورات حمض البولييك، يؤثر عادةً في المفصل المشطي السلامي (إصبع القدم الكبير) بنسبة 56-78٪ بين الأشخاص، كما أنه شائع في منتصف القدم والكاحل والركبة والأصابع والرسغ ومفاصل الكوع، ويتم تشخيص

النقرس عن طريق الكشف السريري والتاريخ العائلي، والفحص المجهرى لبلورات اليورات في السائل الزليلي المأخوذ من المفصل المصاب أو الحصوات، وتصوير المفاصل بالأشعة، وفحص وثقافة سوائل المفاصل، ومستويات حمض اليوريك.

مضاعفات شديدة

يشير د. كافوري إلى أن النقرس هو ترسب كتل عقيدية من البلورات في الأنسجة الرخوة في الجسم، وينجم عنه العديد من المضاعفات التي تؤثر سلباً في جودة الحياة، وتعيق ممارسة الأنشطة اليومية، وأظهرت الدراسات إصابة 14% تقريباً من المصابين بحصوات المسالك البولية، كما يعتبر النقرس عامل خطر مستقل للإصابة بأمراض الكلى المزمنة والنوبات القلبية وأمراض القلب الأخرى، فضلاً عن الألم المزمن وتشوه المفاصل والعجز من المضاعفات طويلة الأمد الشائعة في المرضى غير المعالجين، كما يؤدي الإهمال في علاج النقرس بعد 10 سنوات إلى الوفاة في حوالي 50% من المرضى، وتزداد هذه النسبة إلى 72% بعد 20 عاماً.

مشكلات مرضية

أوضح د. كافوري أن هناك مجموعة من المشكلات الطبية ترتبط بمرض النقرس ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة، مثل الحالات المزمنة لارتفاع ضغط الدم، الكولسترول، أمراض الكلى، الأمراض الوراثية التي تؤثر في تكسير حمض اليوريك وداء السكري، وعلى الرغم من أن النقرس في حد ذاته غير معدٍ، إلا أنه يؤدي لدى بعض المرضى إلى عدوى بكتيرية ثانوية إذا ترك دون علاج، ويكون الخطر أعلى لدى الأشخاص الذين يعانون ضعفاً في جهاز المناعة وفيروس نقص المناعة البشرية والعلاج بالستيرويد طويل الأمد وعلاج السرطان.

ويضيف: ترتفع نسبة خطر الإصابة نتيجة تناول أنواع من الأدوية المخصصة لعلاج ارتفاع ضغط الدم، الإفراط في تناول الكحوليات، والنظام الغذائي الغني بالأطعمة التي تحتوي على حمض اليوريك بما في ذلك اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية، وخاصة المحار، والأطعمة الغنية بالفركتوز والمشروبات الغازية.

نوبات وهجمات

يذكر الدكتور فينكاتا سوبا أخصائي جراحة العظام أن النقرس شكل مؤلم من التهاب المفاصل، ويتسم بوجود بلورات حادة ناتجة عن زيادة حمض اليوريك في الجسم، ما يؤدي إلى التورم الشديد في المنطقة المصابة، وتبدأ الإصابة عادة في إصبع القدم الكبير ويؤثر في المفاصل الأخرى.

وتعد النوبات المصاحبة للمرض من المضاعفات الرئيسية، حيث يعاني بعض المرضى هجمات متكررة يصاحبها آلام مفصلية شديدة، احمرار، تيبس، تورم، والشعور بدفء أو سخونة في مكان الألم، وتجدر الإشارة إلى ضرورة علاج النقرس حيث إن الحالات غير المعالجة ينجم عنها تلف دائم في المفصل.

غذاء صحي

تتفاقم هجمات داء النقرس لدى أصحاب الأمراض المزمنة كأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى، ومن لديهم زيادة الوزن، ويعد تغيير النظام الغذائي من أهم الخطوات التي تساهم في الحد من حدوث هذه الهجمات والألم.

الشديد، وتحسين الصحة بشكل عام، وتتمثل في: الحرص على تناول الكميات المناسبة للجسم من منتجات الألبان قليلة الدسم، كالحليب والجبن والزبادي قليل الدسم، والحبوب الكاملة والخضراوات، والتخفيف بقدر الإمكان من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية وخاصة المحار، والتقليل من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز الذي يوجد بنسبة كبيرة في المياه الغازية والكعك المحلى وأنواع البسكويت، والامتناع عن شرب الكحول.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.