

النقرس

كيف تحدث الإصابة بالنقرس؟

لمجرد أنك رجل فإن لديك قابلية زائدة للإصابة بمرض النقرس أما بالنسبة للنساء والشباب والأطفال فالنقرس يختار أغلب ضحاياه من الرجال فوق سن الثلاثين عاما.

يمكن تشبيه ما يحدث في مرض النقرس بما يحدث عندما تضع كمية كبيرة من السكر في كوب ماء حيث يذوب جزء من السكر بينما تترسب كمية من بللورات السكر غير المذاب في قاع الكوب.. ففي مرض النقرس يكون هناك زيادة في حمض البوليك (ناتج من مخلفات التمثيل الغذائي) ولا يستطيع الجسم التخلص منها فتترسب بللورات هذا الحمض في المفاصل (مثلما يترسب السكر الزائد في قاع الكوب) مما يؤدي للألم وتورم بالمفصل . ويتكرر هذا الألم في صورة نوبات تصاحب حدوث زيادة أخرى في بللورات حمض البوليك ، وتكون النوبة حادة مؤلمة تدفع المريض للاستيقاظ من نومه ليلا. وعادة تترسب البللورات بمفصل الإصبع الأكبر من القدم (الابهام) أكثر من المفاصل الأخرى ومع اهمال تقديم علاج تصبح الحالة مزمنة.

وفي عدد كبير من الحالات ، لوحظ أن الإصابة بهذا الداء تحدث بين أفراد بعض العائلات دون الأخرى مما يؤكد أن هناك عاملا متوازنا يؤدي لارتفاع نسبة حمض البوليك بالجسم، سواء لضعف قدرة الجسم على تمثيله ، أو لفرط تكوينه، وتحدث الإصابة بالنقرس لأسباب أخرى غير وراثية، فقد يحدث كإحدى المضاعفات لمرض اللوكيميا (سرطان الدم) أو للفشل الكلوي حيث تعجز الكلية عن التخلص من الكميات الزائدة لبللورات حمض البوليك فتتراكم بالدم وتترسب بالمفاصل.

خفف وزنك تنج من آلام النقرس

تذكر إحصائية أن أكثر من نصف مرضى النقرس يتميزون بزيادة في الوزن في حدود 15-30% بالنسبة لأوزانهم المثالية ، أي التي من المفروض أن يكونوا عليها ، ومعنى ذلك أن زيادة الوزن) السمنة (تعد مساعدا على ارتفاع نسبة حمض البوليك، وبالتالي فإن التخلص من الوزن الزائد يساعد على خفض مستوى حمض البوليك.

احترس من أدوية علاج ضغط الدم المرتفع

بعض الأدوية المخفضة لضغط الدم المرتفع تعمل على رفع مستوى حمض البوليك وبناء على ذلك فإنه إذا كنت تعاني أصلا من النقرس أو لديك قابلية زائدة للإصابة (كما في حالة وجود عامل وراثي) وتعاني في نفس الوقت من ارتفاع ضغط الدم فإنه لا بد أن تبتعد عن تناول هذه النوعية من العقاقير حتى لا تخفض ضغط الدم بينما ترفع مستوى حمض البوليك.. وهذه النوعية معروفة للأطباء. واني أنصحك في حالات الارتفاع البسيط لضغط الدم أن تجرب تناول الثوم فهو يساعد على ضبط ضغط الدم ويقاوم النقرس كذلك.

عش حياتك بدون أكل كبد

إن حوالي 50% من حمض البوليك الموجود بأجسامنا يكونه الجسم بصورة طبيعية أما الجزء المتبقي فإنه ينتج في الجسم من الأغذية الغنية بالبيورين وبناء على هذه المعلومة فإنه إذا أردت السيطرة على مستوى حمض البوليك (أو السيطرة على النقرس) فلا بد أن تقلل من تناول هذه النوعية من الأغذية والتي على رأسها أعضاء الحيوانات كالكبد والكلوي والمخ.

اشرب كميات وفيرة من الماء يوميا

لاحظ أن الضمأ (أو جفاف الجسم) يساعد على حدوث نوبات النقرس بينما الارتواء أو كثرة تناول الماء يساعد الكلية على التخلص من الكميات الزائدة من حمض البوليك مع البول.

نشط حياتك الجنسية الزوجية

قد تندهش من هذه الوصية...

لقد وجد الباحثون أن التبول ليس هو الطريقة الوحيدة للتخلص من حمض البوليك الزائد بطرده مع البول وانما وجدوا أن العلاقة الزوجية الجنسية النشطة تساعد كذلك على خفض مستوى حمض البوليك عند الرجال.

اشرب عصير كرز وأناناس

لاشيء من الفواكه والخضراوات أفضل من الكرز الغامق الأسود في خفض مستوى حمض البوليك والسيطرة على النقرس.. فإذا وجدت الكرز متوافرا من حولك فأقبل على تناوله..تناول يوميا ملء فنجان من ثمار الكرز لمدة 3 أسابيع وستحصل بآن الله على نتيجة طيبة.. أو تناوله في صورة عصير . كما يفيد تناول عصائر الأناناس والتفاح في معادلة الكميات الزائدة من حمض البوليك.

خذ فصين من الثوم يوميا

في الطب الشعبي لدول مختلفة يعالج النقرس بتناول الثوم النيئ يوميا .. فجرب هذه الوصفة.

احترس من..!

احترس من التوتر النفسي الشديد لأنه يساعد على حدوث نوبات النقرس .. ومن عمل رجيم قاس لإنقاص الوزن لنفس السبب.. كما أنه لا يفضل الصيام في الحالات الشديدة من النقرس لأن الارتواء شيء ضروري لمريض النقرس للتخلص من الكميات الزائدة من حمض البوليك.

نظام التغذية لمريض النقرس..

القائمة الأولى : أغذية ممنوعة

- أعضاء الماشية (الكبد والكلاوي والمخ)
- منتجات اللحوم (السجق والهامبرجر والبسطرمة)
- الأنشوجا - الخبز الحلو.
- الخمور (والعياذ بالله) وخاصة البيرة ,تحتوي هذه الأغذية والمشروبات على نسبة عالية من البيورين

القائمة الثانية : أغذية نصف ممنوعة (تؤكل بحساب)

- اللحوم الحمراء - الدجاج
- البقول والحبوب (الفول والعدس واللوبيا والفاصوليا الناشفة)
- المأكولات البحرية (بعضها وليس كلها)
- السبانخ ,تحتوي هذه الأغذية على نسبة متوسطة من البيورين

القائمة الثالثة : أغذية مسموحة

- الخبز والسيريالز , كورن فليكس
- الجبن - البيض - الأسماك
- الخضراوات - المكسرات - الحلويات تحتوي هذه الأغذية على نسبة طفيفة من البيورين أو لاتحتوي على البيورين