اگر به بیماری دردناک نقرس گرفتار شده اید چه باید بکنید و مراحل درمانی آن چیست؟

دکتر مجید سیدین متخصص و جراح پا در این مورد توضیح میدهند.

با درود فراوان خدمت هم میهنان گرامی:

من دکتر مجید سیدین، متخصص و جراح پا ، فارغ التحصیل از دانشکده Dr. Scholl College of Podiatry از دانشگاه

Rosalind Franklin University of Medicine & Science

امروز افتخار این را دارم که‌مقدمه ای از خود و همچنین از بیماری نقرس (GOUT) که میتواند عوارض ناگوار در پا داشته باشد با شما در میان بگذارم.

من حدود ۲۹ سال پیش از ایران به آمریکا آمدم و در دانشگاه مریلند (University of Maryland) در رشته مهندسی برق ادامه تحصیل دادم و با لیسانس مهندسی از این دانشگاه فارغ التحصیل شدم. یکی از حوادثی که سرنوشت من را دگرگون کرد و نهایتا" مرا در مسیر کنونی قرارداد ، شکستن پای من در سانحهٔ ورزشی بود. که به دلیل اینکه به روش درستی ترمیم نشده بود ، سالهای زیادی مرا دچار مشکل در راه رفتن کرد. متاسفانه در آنزمان یافتن پزشکی که میتوانست چندین انحراف آنرا در یک عمل جراحی برطرف کنند کاری بس دشوار شد. نهایتا موفق شدم پزشکی را بیابم که در روسیه آموزش تخصصی در زمینه باز سازی با روش استفاده از دستگاه (Ilzarov External Fixator) دیده بود که موفق شد تا حدود زیادی در مدت نزدیک به ۶ ماه بسیاری از انحرافات پای مرا ترمیم کند. همهٔ این حوادث همراه با چالشهای دیگری که در زندگی شخصی من پیش آمد از جمله : از دست دادن سلامت پای خود و دوباره بازیابی آن، توجه و علاقهٔ مرا به علم پزشکی و اهمیت آن در بهبود و کیفیت زندگی مردمان بیشتر کرد. نتیجتا به ادامهٔ تحصیل در این زمینه پرداختم و امروز در خدمت شما هستم و امیدوارم که بتوانم با نوشتن چند مقدمه ای هم میهنان عزیزم را با بیماریهایی که پا را دچار مشکل میکنند آشنا کنم.

در این مقاله به بیماری نقرس (GOUT) اشاره ای میکنم که بدون تردید اسم آن را شنیده اید. این بیماری آرتروز التهابی پیچیده است که بسیار دردناک میباشد و اگر به آن « توجهی نشود در دراز مدت میتواند عوارض مخربی برروی مفصلهای پا و دیگر قسمتهای بدن داشته باشد.

این بیماری ریشه های ژنتیکی دارد که میتوان آنرا به ۳ قسمت تقسیم کرد:

۱- تولید بیش از اندازه اوره (Uric Acid)

۲- کم دفعی اوره از بدن

۳- هردوی اینهاکه

اندازهٔ اوره را در خون بالا میبرند و وقتی به این مرحله رسید، اسید اوره شروع به نشست در مفصلها بخصوص مفصل بزرگ شست پا به صورت کریستالهای سوزن شکل بسیار کوچک که باعث درد و از بین رفتن غضروف و مفصل میگردند. داروهایی هستند که برروی هر دو عامل نقرس یعنی تولید ازدیاد اسید اوره و کم دفعی آن کارا باشند من جمله Probenecid & Allopurinol

حملهٔ نقرسی Gout Attack در افراد چاق و کسانی که از مشروبات الکلی استفاده میکنند و یا غذاهای دریایی ، گوشت ، و یا دل ، جگر و قلوه میل میکنند بیشتر دیده میشود.

دانشمندان نقرس را به سه مرحله تقسیم میکنند:

۱- مرحلهٔ اول بالا رفتن اسید اوره در خون

۲- مرحلهٔ دوم مرحلهٔ حاد نقرسی (Acute Gout)

۳- مرحله‌سوم نقرسی مزمن (Chronic Gout).

مرحلهٔ اول‌بدون علائم میباشد . مرحلهٔ دوم این بیماری بسیار دردناک است و همراه با تورم شدید و قرمز شدن میباشد که ناچارا شما را راهی اتاق اورژانس و یا مطب دکترتان مینماید.

مرحلهٔ سوم این بیماری بسیار تخریبی میباشد و بی توجهی در سالهای دراز عامل این بیماری میباشد. البته باید اینجا ذکر کرد که هرکسی که اسید اورهٔ او زیاد میباشد دچار حملهٔ نقرسی نمیگردد ولی به هرحال اگر پزشک تشخیص زیاد بودن اسید اوره را در خون شما دهد، میبایست پیگیر آن باشید تا از عوارض و عواقب درازمدت آن جلوگیری کنید. هنگامیکه بیمار به پزشک برای حملهٔ نقرسی مراجعه میکند؛ اولین کاری که انجام میشود کنترل درد بسیار آن و سپس کنترل التهاب‌آن میباشد. از جمله داروهایی که برای این مرحله استفاده میشود میتوان (Colchecine Indomethacine) رانام برد. همچنین داروی درد برحسب شدتٔ برای بیمار تجویز میشود.

سپس بیمار تحت آزمایشات دیگر مانند آزمایش خون برای اندازه گیری اندازهٔ اسید اوره و چگونگی کنترل این بیماری توسط پزشکشان قرار میگیرد.

آزمایش تشخیص قطعی این بیمار از طریق گرفتن مایع داخل مفصل مبتلا شده و دیدن آن در زیر میکروسکوپ مجهز به فیلتر پولورایز میباشد که چنانچه در آن کریستالهای زرد رنگ سوزنی شکل دیده شود بودن شک نقرس حتمی است.

البته بیماریهای دیگر هستند که علائم آن شبیه به نقرس میباشد که به آن نقرس کاذب یا Pseudogout میگویند. یکی از اینها همچنین کریستالهایی شبیه کریستالهای نقرسی دارند که به (Calcium Pyrophosphate) میگویند. ولی در زیر میکروسکوپ آبی رنگ دیده میشوند.

حملهٔ نقرسی از چند ساعت تا چند هفته میتواند ادامه پیدا کند و سپس

برای ماهها یا سالها پنهان شود و دوباره آشکار گردد. در مابین این زمان میتواند بطور پنهانی در مفصلهای شما صدمات تدریجی ایجاد کند و مفصل شما را تجزیه و تبدیل به مواد زائدی به نام توفای (Tophi) کند که شبیه پنیر خورده شده میباشد . در زیر پوست جمع و حالت غده ای پیدا کند. Tophi مجموعه ای از کریستالها و مواد تجزیه شده بدن میباشد. در مواردی لازم میباشد که این غدد با جراحی از مفصل خارج گردد و مفصل صدمه دیده ترمیم گردد.

Tophi یا همان جرمهای نقرسی به خوبی در عکسبرداری X-ray دیده نمیشوند ولی اثرات آن بر روی مفاصل میتواند در تشخیص و شدت آن کمک کند.

چگونه از ریسک این بیماری بکاهید:

۱- مراجعه به پزشکتان بطورRoutine هر ۶ ماه تا یکسال برای Check Up نه تنها برای این بیماری بلکه برای سلامت کلی و آزمایش خون کاری شایسته است.

۲- اگر علائمی مانند التهاب ، تورم ، درد در مفاصل خود دارید مخصوصا در مفصل پشت شصت پا و آرنج ، زانو و مچ پا دارید، به پزشک خود رجوع کنید.

۳- از نوشیدن مشروبات الکلی بطور مداوم و از خوردن گوشت ، دل ، جگر ، قلوه و غذاهای دریایی بکاهید.

۴- از وزن اضافهٔ خود بکاهید.

۵- اگر تشخیص داده شد که اسید اورهٔ شما بیشتر از Normal است و یا Gout دارید ، تحت نظر پزشکتان پیگیر آن باشید و داروهای تجویز شده را استفاده کنید و از پشت گوش انداختن آن بپرهیزید.

دکتر مجید سیدین، جراح و متخصص پا
دارای فوق تخصص در صدمات ورزشی با پیشرفته ترین آموزشهای کلینیکی و جراحی در خدمت شماست
پای شما قلب دوم شماست

- صدمات شدید یا ناشی از تصادفات و شکستگی ها
- برآمدگی و کجی انگشتان پا
- صافی کف پا
- ترمیم زخم های دیابتی، عروقی و تورمی پا
- درد پاشنه و دردهای تاندومی پا
- لرو رفتگی و کجی ناخن انگشتان پا
- درمان ناخن های قارچی با استفاده از لیزر
- خشکی پوست، سوزش، خارش، بی حسی.
- سردی و داغی مزمن پا
- درمان زگیل، پینه، ومیخچه های پا
- کفشهای دیابتی و نوکفشهای طبی
- ترمیم با نوین ماصل های پا با پیشرفته ترین روشهای علمی

نشانی مطب: جنب رستوران نادری در انسینو
818-654-8360
17777 Ventura Blvd., #252 Encino, CA 91316