

## النقرس

### تعريف المرض:

هو عبارة عن ألم يصيب مفصلاً واحداً أو أكثر من مفصل، ويسبب احمراراً وتورماً في المفاصل، وعادة يكون في مفصل الإصبع الكبير للقدم.

### سبب المرض:

يحدث المرض بسبب وجود مواد كيميائية في الدم، والتي هي حمض اليوريك، وحمض اليوريك عادة غير ضار حتى إنه يصنع في الجسم، ويتم التخلص منه خارج الجسم عن طريق البول والبراز؛ ولكن عند الإصابة بالنقرس يتراكم حمض اليوريك في الدم، ويكون حصوات صغيرة تتراكم في المفاصل وتسبب التهاباً.

### عوامل الخطورة:

1. هناك أطعمة محددة تزيد ارتفاع حمض اليوريك مثل اللحوم والبقوليات.
2. تناول بعض الأدوية التي تزيد من ارتفاع حمض اليوريك مثل مدرات البول.
3. هناك بعض الأمراض التي يكون فيها حمض اليوريك مرتفعاً مثل:
  - الصدفية.
  - السمنة.
  - ارتفاع ضغط الدم.
  - تلف الكلى.
  - داء السكري.
  - أمراض الأوعية الدموية.

### الأعراض:

1. ألم حاد في المفصل، وعادة يكون في مفصل الإصبع الأكبر من القدم.
2. صعوبة في المشي وارتداء الأحذية.
3. احمرار وتورم في المفاصل المصابة.

### التشخيص:

1. تاريخ المريض.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

2. الفحص السريري.

3. فحص الدم لمعرفة حمض اليوريك. (Blood test)

#### المضاعفات:

1. النقرس المتكرر. (Recurrent Gout)

2. النقرس المتقدم. (Advance Gout)

3. حصى الكلى. (Kidney stone)

#### العلاج:

1. المسكنات المضادة للالتهابات مثل الدايكلوفينك. (Diclofenac)

2. الكولشيسيبن. (Colchicine)

3. الستيرويد سواء كانت على هيئة حبوب أو حقن. (Steroid)

#### الوقاية:

1. نقصان الوزن.

2. تجنب الطعام الذي يحتوي على البروتين.

3. التوقف عن شرب الكحول.

#### الأسئلة الشائعة:

هل مرض النقرس مرض خطير؟

هو مرض مؤلم ويمكن أن تحدث معه مضاعفات إذا لم يتم علاجه.

ما هي الأطعمة المناسبة لمرضى النقرس؟

تناول الخضراوات والفاكهة والنشويات مثل: الأرز، والبطاطس، وشرب الحليب قليل الدسم.

هل هو مرض معد؟

لا ليس معدياً.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

هل يمكن علاجه؟ وما هي فترة العلاج؟  
نعم، يمكن علاجه، وفترة العلاج تتحدد حسب نوع حسب العلاج.

هل مرض النقرس يحتاج إلى زمن للشفاء؟  
نعم، حسب الانتظام في العلاج.

هل له تاريخ عائلي؟  
لا.

هل من الممكن عودة المرض مرة أخرى؟  
نعم.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي  
في حال وجود أي استفسار، يرجى التواصل  
معنا عبر بريدنا الإلكتروني:

[HPromotion@moh.gov.com](mailto:HPromotion@moh.gov.com)