

## الفصل الثالث

### ارتفاع حمض البول في الدم

( النقرس *Gout* )

يعدُّ النقرس ثالث أشهر أمراض التهابات المفاصل ، بعد التهاب المفاصل التنكسي والريثاني ، وينجم عن اضطراب استقلاب حمض البول في الجسم . أو اضطراب إطراره . ونتيجة لذلك يمكن أن ترسب بلوراته في المفاصل أو الجهاز البولي . .

والشكل الأكثر تصادفاً لهذا المرض أن يتهيج الألم المفصلي ليلاً ويوقظ المريض من نومه .

( غالباً ما يكون مفصل الإبهام في إحدى القدمين ) ، والألم شديد ممزق ، وقد يظهر بعد تناول الخمر الأحمر ، أو الشدات البدنية أو النفسية ، والألم عند صغار السن أشد منه عند الكبار . ويزول تلقائياً بعد عدة أيام ، ولا يحس المريض بشيء بين النوبتين .

والنقرس هو مرض الرجال عادة ولا تصاب النسوة به إلا بنسبة ١٠٪ من الحالات . ونادراً ما يحدث قبل سن اليأس ، وله صفة عائلية .

وينصح الأطباء في مكافحته بحمية ناقصة البيورين<sup>(١)</sup> والتوقف عن تناول

---

(١) البيورين هو المركب الكيماوي الذي ينتج حمض البول ، ويوجد في لحوم أعضاء الحيوانات كالكبد والكلية . .

الكحوليات وإنقاص الوزن . ويعدُّ الكولثيسين هو الدواء النوعي الذي يستعمل في الهجمات الحادة ، ويعطى كل ساعتين حتى يظهر الغثيان والأقياء أو الإسهال .

وهناك أدوية خافضة لحمض البول تستعمل كوقاية من حدوث الهجمات ، مثل الألوبيرينول الذي يمنع تشكله في الجسم ، ومركبات السلفين بيرازون ، والبروبنيسيد التي تزيد من إطراره في البول . ويجب تناول هذه الأدوية كل يومين مرة مدى الحياة . وإن تأثيرها الجانبي الوحيد هو الاندفاعات الجلدية أو نقص وظائف الكبد ، وتزول كلها بوقف الدواء . ويمكن ضبط آلام المفاصل باستعمال مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية ، وأفضلها الإندوسيد الذي يجب إعطاؤه عقب الوجبات مع مراقبة تعداد الكريات البيضاء . ولذلك لا يستعمل إلاً بمشورة الطبيب ، خصوصاً إذا كان المريض مصاباً بقرحة هضمية .

وإذا كان النقرس شديد التعنيد على المعالجة الدوائية فإنه من الواجب التأكيد على الحماية المناسبة بالابتعاد عن الأطعمة الغنية بالبيورينات التي ترفع حمض البول وتشمل أعضاء الحيوانات كالقبد والكلاوي ، والطحالات ، والرثتين ، والقلب ، والمعثكلة ( الخبز الحلو ) ولحم الوز . وكذلك الأطعمة البحرية كالأسماك والمحار ( خصوصاً الماكريل والأنكوفز ، والهرنغ ، والكافيار ، وبلح البحر ، والسكالوب والساردين . . ) والخمائر المعيشة كخميرة بروير ، وخميرة الخبز .

والأغذية التالية أقل بالبيورين : باقي أصناف اللحوم ، والدواجن ، والهلبيون والحبوب المجففة كالقول والعدس وفطر المشروم ، والبزاليا ، والسبانخ .

لا تستعمل المدرات إذا كنت مصاباً بالنقرس ، فهي ترفع من عياره في الدم وتحرض الهجمات ، ويمكن لمقادير قليلة من الأسبرين أو الكحول ( خصوصاً النبيذ الأحمر ) أن تحرض الهجمات .

وعلى المصاب أن يكثر من شرب السوائل لكي لا يتخرب الجهاز البولي

ببلورات حمض البول المطروحة فيه ، ( ٨ - ١٠ كؤوس في اليوم ) . وعليك أن تنقص وزنك تدريجاً باتباع الحمية الخاصة لإنقاص الوزن وليس بالضيام المطلق . فذلك يرفع حمض البول ويحرض على إطلاق الهجمات الحادة .

لمريض النقرس أن يأكل السكريات المركبة كالباستا ، والرز والبطاطا والفواكه والخضار ، ويجب ألا تتجاوز أعلى نسبة للدسم وهي ٢٠ - ٢٥ ٪ من الحمية اليومية . وله أن يتناول البروتينات بمقدار متوسط أيضاً ( ٢٠ ٪ ) . ولا يجوز إهمال الأدوية التي يقررها الطبيب .

\* \* \*