

درد شصت پا نشانه یک بیماری جدی است!

بیماری نقرس بیشتر در آقایان و معمولاً با درد شصت پا ظاهر می شود. ورم و درد مچ پا، زانوها، پاها، مچ دست و آرنج نیز از دیگر علائم این بیماری است

به گزارش سایت خبری پرسون، بیماری نقرس پا را جدی بگیرید. نقرس یک نوع آرتروز شایع است و معمولاً با درد شصت پا آغاز می شود.

ما از علائم نقرس برای شما صحبت کرده ایم. در متن زیر از علل بروز بیماری هم صحبت کرده ایم. با ما همراه باشید.

بیماری نقرس پا

بیماری نقرس که شایع ترین شکل آرتریت های التهابی و ناشی از تجمع اسید اوریک در بدن است معمولاً با درد شصت پا آغاز می شود. درد شصت پا یکی از مهم ترین نشانه های بیماری نقرس است. ورم و درد مچ پا، زانوها، پاها، مچ دست و آرنج نیز از دیگر علائم این بیماری است.

به گزارش موسسه ملی بهداشت (NIH)، عدم درمان این عارضه به تدریج باعث آسیب به مفاصل و کلیه ها می شود. بیماری نقرس بیشتر در مردان دیده می شود.

نقرس شایع ترین شکل آرتریت های التهابی است. در این بیماری سطح اسید اوریک خون افزایش می یابد و باعث تشکیل کریستال هایی می شود که در مفاصل تجمع پیدا می کنند.

علل نقرس

اسید اوریک محصول زائدی است که از تجزیه برخی مواد غذایی به خصوص پروتئین ها در بدن تولید می شود.

تصفیه اسید اوریک در بدن توسط کلیه ها انجام می شود و این مایع مضر با ادرار دفع می شود. ولی زمانی که مقدار آن زیاد باشد، فرآیند تصفیه و دفع با موفقیت انجام نمی شود و مقدار اضافی آن در بدن جمع می شود.

افزایش غلظت اسید اوریک خون در نهایت تبدیل به کریستال های (دانه های بلوری) اورات می شود که در اطراف مفاصل و بافت های نرم تجمع می یابد. این کریستال های سوزنی شکل، مسئول التهاب و علائم دردناک نقرس هستند.

عوامل احتمال بروز نقرس

برخی از عوامل احتمال بروز این بیماری را افزایش می دهند. این عوامل عبارتند از:

– داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به نقرس

– اضافه وزن

– داشتن مشکلات کلیوی

– قرار گرفتن در معرض سرب

– نوشیدن الکل

– مصرف برخی داروها به خصوص داروی های مدر یا نیاسین

تحقیقات نشان می دهند که مصرف نوشیدنی های شیرین مانند آبمیوه های صنعتی موجب افزایش احتمال ابتلا به نقرس به ویژه در میان زنان می شود

شایع ترین علائم نقرس عبارتند از:

– درد شدید مفاصل که بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد.

– درد مستمر مفاصل که بین چند روز تا یک هفته طول بکشد و به مرور زمان شدیدتر شود.

– قرمزی پوست، حساسیت به لمس و ورم مفاصل

درمان و پیشگیری بیماری نقرس پا

بیماری نقرس قابل درمان نیست و فقط باید آن را تحت کنترل درآورد.

مهم ترین راه کنترل، استفاده از داروهای کاهش دهنده اسید اوریک خون است. میزان اسید اوریک مناسب، کمتر از ۶ میلی گرم در دسی لیتر خون است.

انتخاب شیوه صحیح زندگی و مصرف غذاهای گیاهی نیز در کنترل این بیماری موثر است.

استفاده از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی در کاهش درد و التهاب موثر است. استفاده از داروهای ایندومتاسین، ناپروکسن و ایبوپروفن نیز توصیه شده است.

معمولا به این افراد توصیه می شود که به طور منظم ورزش کنند و از جگر و قلوه و گوشت قرمز و حبوبات و سایر مواد غذایی که غنی از پورئین هستند، استفاده نکنند.