

نقرس و مهم ترین نشانه بروز این بیماری!

نقرس می تواند علائم مختلفی داشته باشد اما مهمترین و شایع ترین نشانه ابتلا به آن درد انگشت شست پای راست می باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نقرس عملاً به دو قسمت تقسیم می شود؛ بخشی موروثی است و فرد به صورت ژنتیکی به آن مبتلا می شود و علم به جد به دنبال پیگیری آن دارد تا از آن پیشگیری کند اما چیزی که این روزها بیشتر افراد مبتلا درگیر آن هستند، ابتلا به نقرس بر اثر اسید اوریک بالا است.

نوعی چربی که با خوردن غذاهای چرب مثل کسی که اهتمام دارد هفته ای ۵ وعده گوشت قرمز، نشاسته جات و شیرینی جات غیر طبیعی بخورد وقتی این بیماری زمینه ای را دارد، حاد می شود.

علامت های مختلفی دارد که از مهم ترین های آن درد گرفتن انگشت شست پای راست است. ممکن است در آزمایش فرد حد مرز برای این موضوع نشان داده شود ولی خود فرد بهتر می تواند خودش را ارزیابی کند.

کسانی که دچار این بیماری هستند سابقه زمینه ای فشار خون هم دارند. کسانی که با طبع دمو و پر خون هستند ابتلا به فشارخون در بینشان زیاد است و زود به نقرس دچار می شوند. راه های پیشگیری از آن پرهیز غذایی است و اینکه این افراد باید خوردن گوشت قرمز را به یک بار در ماه کاهش داده و حداقل ۵ سال این رویه را دنبال کنند.

اگر کسی زمینه وراثتی داشت و پرهیز غذایی را رعایت کرد مثل دیابت آن را کنترل کرده است و فشار خون هم به همین شکل است. این بیماری از بین نمی رود ولی کنترل می شود.

برای کسانی که بیماری زمینه ای دارند راه پیشگیری و راه درمان مشترک است. افراد به آبغوره بی نمک اهتمام ورزند اما دز استفاده از آن مهم است چون آبغوره ممکن است به خاطر طبعشان برای این افراد سستی و کرحتی به همراه داشته باشد.

اگر افراد مبتلا احساس کردند بعد از خوردن آبغوره بدنشان در حال سست شدن است کمی عسل طبیعی را به همراه آبغوره بخورند. دمنوش سماق نکوبیده می تواند برای پیشگیری و درمان این بیماری موثر باشد که به صورت چای دم شده و روزی دو لیوان بدون شکر و قند خورده شود.

گوشت قرمز به این صورت است که به خاطر بافت پروتئینی اش جذب آن زمان می برد و برای این بیماری روزی ۴۰ دقیقه پیاده روی که ده دقیقه آخرش به صورت ماراتن باشد بسیار موثر است و حتماً باید پیاده روی شب باشد؛ چون پیاده روی صبح در سبک زندگی اصلاً توصیه نمی شود.