

قبسات من هنا وهناك

رقم ((31))

داء الملوك



إعداد

عبد النبي عبدالمجيد النشابة

الطبعة الثالثة

2002م

المقدمة

هذه قبسة جديدة أضعها بين قارئى العزيز، وهي تختلف عن سابقتها إذ أنها تسلط الضوء على مرض النقرس (داء النقرس).

أنت ترى عزيزي القارئ إن طريقة التغذية الخاطئة لها دور لا يستهان به في انتشار الكثير من الأمراض، حيث اعتمد الكثيرون على الوجبات السريعة الجاهزة والمعلبات واللحوم المجمدة و المستوردة فصرنا نتدرع بضيق الوقت وضغط العمل نتيجة هُنا وراء المادة. كل هذا جعلنا نفضّل الوجبات السريعة لسهولة إعدادها.. ربما أن داء النقرس من الأمراض التي يجهل الكثيرون بعض المعلومات عنه لعدم وجود الكتيبات الثقيفية ؛ لذا قمت بإعداد هذا الكتيب جمعت فيه بعض ما كتب عن هذا الداء.. التعريف به، أسبابه، الطرق العلاجية.. إلخ. أسأل الله أن يلبسك قارئى العزيز الكريم ثوب العافية، وأن يمن على جميع المرضى بالشفاء.

المُعد...

داء الملوك

(النقرس)

يطلق اسم النقرس أو داء الملوك على نوع من أنواع الأمراض الروماتيزية ينتج عنه ارتفاع نسبة أملاح خاصة موجودة طبيعياً في الدم وتعرف باسم بأملح حامض البوليك عن معدلها الطبيعي مما يترتب عليه ترسب هذه الأملاح في أنسجة الجسم المختلفة مسببة أعراض مرض النقرس التي تتميز بالتهابات المفاصل المختلفة وكذلك بالتهاب الكليتين وتكوين حصاة خاصة بها.

ولعل السبب في تسمية مرض النقرس بداء الملوك أن كثيراً من ملوك العرب والأباطرة كانوا يشكون من هذا المرض، ويرجع ذلك إلى أن من أهم أسباب داء الملوك الإفراط في تناول المأكولات الدسمة وتناول الكحوليات مع قلة

الحركة وهذا الوصف ينطبق أوضح ما يكون على الملوك والأباطرة في العصور الوسطى، ومن هنا جاءت التسمية - ولكن مما لا شك فيه أن داء الملوك لا يقتصر عليهم ولا على أولاد الذوات أو العاطلين بالوراثة وحدهم، إذ وجد بعد انتشار الرعاية الطبية وازدهارها في عصر النهضة في أوروبا وامتداد هذه الرعاية لتشمل الطبقات الكادحة بعد أن كانت مقصورة على

داء الملوك _____ 4

الأغنياء وبعد أن عملت إحصائيات ومسح طبي شامل لهذه الفئات وجد أن داء الملوك يصيب كافة الطبقات بلا استثناء، وان كانت نسبته تزداد فيمن يكثر أكلهم ويقل عملهم العضلي بوجه عام ولعل هذا يفسر أيضاً ازدياد الإصابة بهذا المرض بين الطباخين وأصحاب المطاعم والجزارين الذين يتحركون قليلاً ويجدون الأكل أو المشروبات في متناول أيديهم طول الوقت.

ولكي نفهم العلاقة بين حامض البوليك وأعراض النقرس، علينا أولاً أن نفهم ماهية هذا الحامض ومصدره. فحامض البوليك ليس غريباً على الجسم فهو مركب ذو تركيب كيميائي خاص موجود طبيعياً في الدم بنسبة تتراوح بين 2-4 ميللغرامات في كل 100 سم³ من الدم في الشخص السليم، ووجود حامض البوليك له مصدران أساسيان: مصدر داخلي ينتج عن عملية التجديد اليومي للخلايا وما يصحب ذلك من تفتيت لمحتويات الخلايا البالية

وخاصة النواة التي تتحول محتوياتها بعملية كيميائية معقدة إلى حامض البولييك... كذلك يمكن للجسم دون تكسير للخلايا القديمة أن ينتج ذاتياً حامض البولييك من مواد أولية كالكربون والأيدروجين... أما المصدر الثاني للخلايا التي تتحول إلى حامض البولييك فهو مصدر خارجي

داء الملوك 5

يعتمد على محتويات الطعام من المواد العضوية الزلالية التي بها نسبة من الخلايا ونواتها سواء أكانت هذه الخلايا من أصل نباتي كالبقول أو من أصل حيواني كاللحوم وخاصة لحم الضأن والكبد والطحال والكرشة وكذلك الأسماك المملحة بالسردين والملوحة والتونة.. الخ.

والطريق الرئيسي للتخلص من حامض البولييك هو إفرازه عن طريق الكليتين ولذلك فإن ازدياد تركيز حامض البولييك في الدم يعرض الكليتين لمجهود خاص في التخلص منه مما يجعله عرضة للترسب في المجاري البولية المختلفة مسبباً التهاباً بها وكذلك معرضاً إياها لقصور في وظائف الكلى وارتفاع ضغط الدم. وعلى هذا فارتفاع نسبة حامض البولييك في الدم يكون إما لازدياد في مصادر تكوينه داخلياً أو خارجياً في الطعام أو لقصور في طريقة التخلص من الكميات الزائدة عن طريق الجهاز البولي.

ولنتعرض الآن ما يمكن أن يحدث نتيجة لارتفاع أملاح البوليك في الدم وعلاقة ذلك بداء النقرس:

إن ارتفاع الحامض في حد ذاته لا يسمى بداء النقرس ولا يسبب أعراضاً، وفي عدد كبير من الناس يلاحظ أن نسبة أحماض البوليك تزيد على معدلها الطبيعي في الدم لسنوات طويلة ولكنهم لا يشكون من أي أعراض على الإطلاق لأن هذا الحامض لم يترسب في الأنسجة ويظل ذائباً في الدم ولكن

6 داء الملوك

إلى جانب هؤلاء يوجد عدد آخر بمجرد ارتفاع نسبة البوليك عندهم في الدم تترسب هذه الأملاح على هيئة بلورات صغيرة في الأنسجة المختلفة وهنا فقط تنشأ أعراض داء النقرس المتعددة ويكون الاختلاف على حسب شدة تركيز هذه البلورات في الأنسجة ومكان ترسبها وسرعته. فلو ظلت الأملاح ذاتية في الدم بعيدة عن الشكل البلوري في الأنسجة اعتبرت هذه الأخيرة مادة غريبة عليها وينتج عن تفاعل أنسجة الجسم ضد هذه المادة الغريبة التهاب واحمرار وورم مكان الترسيب الحاد للبلورات، وعادة يحدث هذا داخل المفاصل وحوها وخاصة مفاصل القدمين والإصبع الكبرى بالذات وكذلك حول مفاصل الكعبين والكوعين مما يسبب ألماً شديداً يؤرق المريض وهذه الآلام هي التي تميز داء النقرس في أطواره الأولى الحادة التي كثيراً ما تأتي عقب إفراط في

تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالأزليات ومحتويات النواة التي سبق التنويه عنها، وكذلك الإفراط في تناول بعض انواع الخمور وخصوصاً البيرة والبوظة. وتتميز آلام النقرس في أدواره الحادة بأنها رغم شدتها وآلامها المبرحة فإنها تأتي فجأة وتختفي ذاتياً بعد يومين أو ثلاثة على الأكثر حتى بدون علاج وكلها عرضة لأن تتكرر بعد فترات متفاوتة قد تصل إلى عدة أشهر أو

داء الملوك _____ 7

سنوات ولكن بعد مضي الوقت تتصل الفترة بعد الأزمات وتكثر هذه حتى يصبح المرض مزمناً وتظهر مع التهابات المفاصل ترسبات على شكل عقد صغير تحت الجلد وعند الأذنين وحول المفاصل المختلفة كالكوع والرسغ. وأود بهذه المناسبة أن أوضح لبساً ظاهراً في أذهان بعض المرضى الذين يتصورون أن عندهم أملاحاً ولذلك يمتنعون عن تناول ملح الطعام لهذا السبب، وهؤلاء نقول أنه لا علاقة لملح الطعام بداء النقرس والأملاح التي نقصدها هي فقط هذه الأملاح الخاصة التي يطلق عليها حامض البوليك والتي تسمى مجازاً بالأملاح !

أسباب مرض النقرس:

1- أسباب وراثية وأحياناً مكتسبة.

2- هناك بعض الأمراض تؤدي إلى ارتفاع نسبة حامض البوليك بالدم وتؤدي إلى النقرس منها:

مرض الصدفية، أمراض الغدة الدرقية، ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، أمراض الكلى المتقدمة، السمنة الزائدة، استخدام أدوية مدرة للبول.

3- من الأسباب المكتسبة لداء النقرس لدى الرجال هو الجماع والمعدة ممتلئة بالطعام.

داء الملوك _____ 8

أعراض المرض:

1- نقرس حاد:

نوبات الآلام الشديدة تبدأ بغير سابق إنذار.

تسبب الأعراض إصابات بسيطة مثل لبس حذاء ضيق، عدم توازن الغذاء، الإسراف في الكحول، بعض الجراحات البسيطة، إرهاق، توتر عصب، استخدام البنسلين والأنسولين وبعض الأدوية المدرة للبول.

غالباً ما تبدأ الآلام في المساء وتزداد قسوة مع مرور الوقت ويصاحبها تورم واحمرار وسخونة في المفصل المصاب.

الجلد يصبح مؤلم ولامع احمر اللون فوق المفصل المصاب.

أكثر المفاصل إصابة هي مفصل إصبع القدم الكبير ولكن مفصل الكعب والركبة والرسغ والكوع يصابوا أيضاً.

نوبة الآلام قد تصيب المفصل الواحد أو أكثر.

تصاحب هذه الآلام الأولى تستمر لمدة ثلاثة أيام فقط ولكن إذا استمر المريض لا يأخذ علاج تمتد هذه الآلام أحياناً إلى أسابيع طويلة.

حين تتوقف نوبات الآلام، تعود وظائف المفصل إلى عملها الطبيعي.

9 داء الملوك

2- نقرس حاد:

من الممكن تفادي أعراضه بالعلاج الوقائي. أكثر المفاصل هي مفاصل اليد، والقدم وتصبح حركة هذه المفاصل محدودة سواء كل على انفراد أو كلاهما سواء.

تشخيص المرض:

إذا ارتفعت نسبة حامض البوليك عن 7 في الدم ليس هذا تشخيص يؤكد إصابة المريض بالنقرس وقد يكون هناك سبب آخر لارتفاع هذه النسبة.

الاستجابة للعلاج لدواء الكولوشيسين COLCHICNE خلال 12

– 48 ساعة يؤكد تشخيص المرض.

معظم الحالات تشخيص من الحديث مع المريض عن طريق الأعراض. الأشعة غير المؤكدة لأن هنالك أمراض أخرى في المفاصل تحدث هذه التغيرات.

تطور المرض (مضاعفات المرض):

1- ترسب أملاح حامض البوليك حول وفي دخل المفاصل وفي أنسجة الكلى ويحدث التهاب يؤدي إلى الإصابة بنوبات الألم.

داء الملوك _____ 10

2- استمرار الترسيب يؤدي إلى تآكل المفاصل.

3- في المسالك البولية يؤدي ترسب الأملاح إلى حدوث حصوات بالكلى ينتج عنها قصور في وظيفة الكلية وارتفاع ثانوي في ضغط الدم ربما أدى إلى هبوط بالقلب.

4- أق من 50% من مرضى النقرس يحدث لهم ضمور في وظائف الكلى والوفاة.

5- أعراض وتطور سير مرض النقرس يكون قاسياً عند ظهوره قبل سن الثلاثين.

العلاج الوقائي للمرض:

1- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من مكونات حامض البولييك ومشتقاته.

2- تناول السوائل بكثرة لتساعد على تخفيف نسبة الحامض في المجاري البولية وزيادة إفرازه مخففاً في البول.

3- تناول العقاقير التي تعمل أساساً عن طريق الإقلال من تكوين الحامض أصلاً داخل الجسم وتجنب العقاقير التي تساعد على إفراز الحامض في البول لأن ذلك يعرض الكليتين لبعض الإجهاد.

داء الملوك _____ 11

4- عدم تناول الأسبرين بكميات صغيرة لتخفيف الألم إذ لوحظ أن الكميات الصغيرة للأسبرين تسبب ضعفاً في إفراز حامض البولييك في البول وبالتالي ارتفاعاً في نسبته في الدم مما قد يساعد على ترسب في الأنسجة وتسبب أزمات حادة في المفاص والأنسجة.

5- يحسن عدم تناول مدرات للبول مثل اليدرکس وخلافه لنفس السبب السابق.

6- علاج داء النقرس في الأزمات الحادة بالمفاصل يكون بتناول مركبات تقلل من التهابات الأنسجة وتفاعلها ضد بلورات الحامض.

7- الوقاية في النوبات تكون بأخذ علاج يومي من دواء كولو شيسين.

8- هناك علاج جراحي لبعض التغيرات التي بالمفصل.

النظام الغذائي للمصابين بداء النقرس:

السوائل المهمة:

اشرب قدر ما تستطيع من السوائل في اليوم - على الأقل 2 لتر.

اشرب سوائل بكمية كافية بحيث نتأكد من التبول مرة واحدة على الأقل في الليل.

لا تدع نفسك تشعر بالعطش أبداً.

داء الملوك _____ 12

يجب تجنب السمنة:

إذا كان وزنك فوق المعدل فاخفض وزنك تدريجياً حاول تخفيف 2/1 - 1

كيلوجرام في الأسبوع.

تجنب الأكلات الخفيفة بالسكر والعسل قدر الإمكان.

أكثر من تناول الخضراوات والسلطة والفواكه.
الأطعمة التي يجب تحديدها:

لحم أو سمك أو دجاج 100 - 150 جرام ((4 - 6 أونس)) في اليوم.
بيضة واحدة في اليوم أو جبن 30 جرام ((1 أونس)) في اليوم.
حليب أو لبن أو روب 250 مليلتر في اليوم.

بالإضافة إلى ما هذا يمكن إضافة القليل من الحليب إلى الشاي والقهوة.
اشوي الطعام في الفرن أو على النار أو اسلقه بدون دهن.

تناول السكر والحلويات والقشطة والكريم والزبدة والدهون والزيوت باعتدال.
تناول الحبوب كالأرز والخبز باعتدال.

ممكن تناول حوالي 60 جرام من الربيان أو الكبدة أو 2/1 كوب من البقول
بعد الطبخ مرة في الشهر ((هذا حتى لا تحس بالحرمان ولكنه غير ضروري
)). وإذا كان الشخص يحس بالحموضة فعليه تجنب ما يسببها.

داء الملوك _____ 13

الأطعمة التي يجب تجنبها:

الكحول والمشروبات الكحولية.

البنكرياس والقلب والكبد والمخ والكلى (فضلات الذبيحة).

الأسماك الصدفية: الربيان، سرطان البحر (القبقب)، سمك السردين، التونة، الماركاريل، الفلجارد، البشارد، سمك السلمون، سمك مدخن.
البقوليات - الناشفة: (العدس، الفول، الحمص، اللوبيا، البازلاء، السبانخ، ورق البنجر، السلق، الإسبارجاس (الهلين)).
عصارة اللحم.

مستخلص اللحوم: بوفرل، أكسو، مارميت.

التمارين الرياضية: إن إجراء التمارين الرياضية مثل المشي والسباحة وبعض النشاطات الرياضية الخفيفة سيحافظ على ليونة مفاصلك. ومن جهة أخرى لا يجب أن تقوم بتمارين رفع الأثقال لتقوية عضلاتك.

النقرس الكاذب:

كان الكثير من الأمراض الروماتيزية إلى عهد قريب لغزاً غامضاً تشخيصها ومسبباتها إلى أن تمكن العلم الحديث من فك معظم الرموز التي كانت تحيطها بالغموض وأقرب مثال على ذلك مرض النقرس الكاذب الذي كان يتكرر

داء الملوك _____ 14

على هيئة بدون أن يستجيب للعلاج المعروف له ولكي نستطيع أن نقرب للأذهان حقيقة هذا الكشف العلمي نبدأ بالإجابة عن جميع التساؤلات التي تتبادر عن سماع هذا الخبر.

ما هو النقرس ؟

يعرف النقرس بداء الملوك والعظماء، والمعروف أنه يصيب الأذكىاء. والترجمة الحرفية للاسم اللاتيني للنقرس هي النقطة. وسبب هذه التسمية الغريبة هي اعتقاد العلماء في قديم الأزل أن سبب أمراض الإنسان هي سؤال شريرة تنشأ في الدماغ وتسري في دماء المريض وكانوا يعتقدون أنه إذا دخلت نقطة من هذا السائل الشرير إلى أحد المفاصل أحدثت به التهاباً شديداً وتورماً وآلاماً مبرحة وذلك ما كانوا يلاحظونه على المصاب بهذا الداء.

ما هو التهاب المفصل البلوري ؟

كان بالرغم من أن الخيال العلمي للعلماء الأقدمين خصباً وجامحاً إلا أن العلم الحديث أثبت أن خيالهم لم يكن يخلو من شيء من الحقيقة، فالثابت علمياً أن المصابين بمرض النقرس يعانون من ارتفاع حامض البوليك في الدم وعند ترسب بلورات حامض البوليك بمفاصل المريض نتيجة ارتفاعها في الدم

داء الملوك _____ 15

إلى جانب أسباب أخرى فإنها تحدث التهاباً شديداً بالغشاء الزلالي للمفصل يسمى التهاب الغشاء الأزلي - البلوري الذي يؤدي بدوره إلى التورم والاحمرار وفقدان الوظيفة والحرارة التي تصيب تلك المفاصل.

ما الذي يحدث في النقرس الكاذب ؟

النقرس الكاذب هو نوع آخر من أنواع التهاب الغشاء الزلالي البلوري ولكن هذه المرة لا تكون البلورات حامض البوليك ولكنها تكون بلورات تسمى كالسيوم بيروفسفات.

ما هي الفروق الأخرى بين النقرس والنقرس الكاذب ؟
أولاً - جنس المريض:

النقرس شديد الالتهاب بإصابة الرجال فنسبة إصابته للرجال إلى النساء هي 10 إلى 1 من كل 20 مريضاً بالنقرس توجد مريضة واحدة وتكون عادة قد تجاوزت الخمسين.

أما النقرس الكاذب فإنه يوزع نفسه بين الرجل والمرأة بنسبة 1 إلى 1.
ثانياً - السن:

النقرس يبدأ في منتصف العمر أما النقرس الكاذب فيبدأ بعد ذلك.
ثالثاً - المفاصل:

النقرس يصيب المفاصل الصغيرة ويشتهر بإصابته لمفصل إبهام القدم أما

داء الملوك _____ 16

النقرس الكاذب فيفضل المفاصل الكبيرة كالركبة ومفصل الفخذ.

رابعاً - الفحوص المعملية والأشعة:

قادرة على التمييز وتختلف اختلافاً بينا عند كلا المرضين.
خامساً:

يتحتم على مريض النقرس الابتعاد عن أكالات معينة كالكبد والكلاوي والمخ
ومن أدوية معينة كأقراص خميرة البيرة وبعض أدوية إدرار البول وعن الخمور...
الح، ولكن ذلك لا يهم في علاج مريض النقرس الكاذب.
وأخيراً هناك خطأ شائع يقع فيه بعض مرضى الروماتيزم:
يقول المريض:

أنا عندي أملاح في البول وهي سببت لي الروماتيزم أو يقول: أنا امتنعت عن
أكل الملح في الأكل ولكن الروماتيزم لم يتحسن وإلى هؤلاء أسوق بعض
الحقائق التي توضح هذه الأمور:

أولاً: توجد في فحص البول لأي شخص عادي أملاح الصوديوم والبوتاسيوم
والأكسالات وحامض البوليك التي إذا وجدت بكميات طبيعية لا تعني أي
مرض في المفاصل.

ثانياً: يمتنع الكثيرون من مرضى الروماتيزم عن أكل الملح في الطعام ظناً منهم
أن ملح الطعام يسبب الروماتيزم والحقيقة غير ذلك.

<p>القهوة - الشاي - منتوجات الحبوب الخالية من القشرة أو النخالة - الخضراوات (ما عدا المصنفة في المجموعة الثانية) - الفواكه - الجبن - الحليب - البيض - المكسرات - السكر - الدهون - الخل - الزيتون - المخللات - النفيش - حلوى الجيلاتين.</p>	<p>المجموعة الأولى أطعمة قليلة البروتين</p>
<p>اللحوم - الدواجن - السمك - الأطعمة البحرية - البقوليات - المشروم - السبانخ - الاسبرجس - القرنبيط - الفاصولياء - البازلاء - الشوفان - منتجات الحبوب المحتوية على القشرة والنخالة.</p>	<p>المجموعة الثانية أطعمة متوسطة البروتين</p>
<p>الحلويات - الأسماك - الانشوبا - السردين - الكبد - الكلاوي - المخ - النخاع - متخلصات اللحوم - مرق اللحوم - خميرة البيرة.</p>	<p>المجموعة الثالثة أطعمة عالية البروتين</p>

المجموعة الأولى: أطعمة هذه المجموعة يمكن أن تأكل بحرية بحدود.

المجموعة الثانية: أطعمة هذه المجموعة يجب أن تتناول في حدود أي بمقدار 60

- 90 جرام في اليوم فقط.

المجموعة الثالثة: يجب تجنب أطعمة هذه المجموعة والامتناع عن تناولها تماماً.
ملاحظة: تجنب الدهون بقدر الإمكان.

قال الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله
"ما تصدق الناس بصدقة مثل علم ينشر"
بحار الأنوار / كتاب العلم / حديث 8 مجلد 87

ساهموا معنا في نشر هذه القبسة

<http://www.alnashaba.net>

Email: qabasat@hotmail.com