

اسید اوریک بالا

راهنمای ساده برای بیماران

پیشگیری از نقرس و مراقبت از کلیه و قلب

دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق



چرا باید اسید اوریک را جدی بگیریم؟

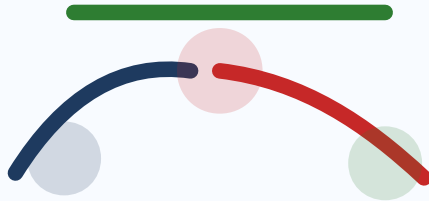


اسید اوریک ماده‌ای است که به‌طور طبیعی در بدن ساخته می‌شود و معمولاً از راه کلیه دفع می‌گردد. وقتی مقدار آن بالا بماند، در بعضی افراد می‌تواند به شکل کریستال در مفاصل رسوب کند و حملات دردناک نقرس ایجاد کند.

بالا بودن اسید اوریک همیشه به معنی نقرس نیست، اما نشانه‌ای است که باید سبک زندگی، وزن، داروها، عملکرد کلیه و عوامل خطر قلبی با دقت بیشتری بررسی شوند.

هدف این راهنما درمان خودسرانه نیست؛ هدف این است که بیمار بداند چه چیزهایی اسید اوریک را بالا می‌برد، چه کارهایی کمک می‌کند و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کند.

چه چیزهایی اسید اوریک را بالا می‌برند؟



در بسیاری از بیماران، اسید اوریک بالا فقط یک علت ندارد. اضافه وزن، کم‌آبی، مصرف زیاد گوشت قرمز و دل و جگر، بعضی غذاهای دریایی، نوشیدنی‌های شیرین، الکل، بیماری کلیه و برخی داروها می‌توانند در بالا رفتن آن نقش داشته باشند.

بعضی داروهای ادرارآور، برخی داروهای فشار خون، نیاسین و داروهای خاص پیوند یا ایمنی ممکن است اسید اوریک را بالا ببرند. هیچ دارویی را خودسرانه قطع نکنید؛ تغییر دارو باید با نظر پزشک انجام شود.

حمله نقرس معمولاً با درد ناگهانی، قرمزی، گرمی و تورم مفصل شروع می‌شود؛ شست یا یکی از محل‌های شایع است.

کاهش تدریجی وزن، آب کافی، کنترل فشار خون، دیابت و چربی خون می‌تواند به کنترل بهتر اسید اوریک کمک کند.

آزمایش بالا، به‌تنهایی بیماری نیست



گاهی بیمار فقط در آزمایش اسید اوریک بالا دارد و هیچ درد مفصلی، سنگ کلیه یا علامت دیگری ندارد. در این حالت تصمیم درمانی به عدد آزمایش تنها وابسته نیست و باید شرایط کلی بیمار، بیماری‌های همراه، سابقه نقرس، سابقه سنگ کلیه و داروهای مصرفی بررسی شود.

اگر حملات مکرر نقرس، رسوب‌های زیرپوستی، سنگ کلیه یا بیماری کلیه وجود داشته باشد، پزشک ممکن است درمان دارویی برای پایین آوردن اسید اوریک را لازم بداند. این داروها باید منظم و طولانی‌مدت مصرف شوند و قطع و وصل خودسرانه می‌تواند حملات را بیشتر کند.

برای بسیاری از بیماران، پیگیری منظم و اصلاح سبک زندگی به اندازه نسخه دارویی مهم است.

چند اشتباه که در دسر درست می‌کند



یکی از اشتباهات رایج این است که بیمار فقط موقع درد دارو می‌خورد و بعد از بهتر شدن، درمان را رها می‌کند. بعضی داروهای پایین‌آورنده اسید اوریک برای پیشگیری طولانی‌مدت هستند، نه برای تسکین سریع درد حاد.

اشتباه دیگر، رژیم بسیار سخت و غیرقابل ادامه است. حذف افراطی غذاها معمولاً پایدار نمی‌ماند. بهتر است بیمار چند تغییر واقعی و قابل انجام را هر روز تکرار کند: آب کافی، کنترل وزن، کم کردن نوشیدنی‌های شیرین، کم کردن گوشت قرمز و پرهیز از دل و جگر.

در حمله حاد نقرس، تغییر یا شروع بعضی داروها باید با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.

در غذا چه کار کنیم؟



پایه غذایی مناسب، شبیه یک رژیم سالم قلبی است: سبزیجات، میوه، حبوبات در حد تحمل، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، تخم‌مرغ، مرغ و ماهی در مقدار متعادل. هدف این نیست که بیمار از غذا بترسد؛ هدف این است که الگوی روزانه سالم‌تر شود.

مصرف دل، جگر، قلوه، گوشت قرمز زیاد، سوسیس و کالباس، غذاهای بسیار چرب، نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین باید محدود شود. در افراد مستعد نقرس، الکل به‌خصوص آبجو می‌تواند حملات را بدتر کند و بهتر است مصرف نشود.

آب، وزن و حرکت روزانه



کم‌آبی می‌تواند غلظت اسید اوریک را بالا ببرد و زمینه حمله نقرس یا سنگ کلیه را بیشتر کند. اگر پزشک محدودیت مایعات نگذاشته است، آب خوردن منظم در طول روز عادت بسیار مفیدی است.

کاهش وزن اگر آهسته و پایداری باشد کمک‌کننده است، اما رژیم‌های خیلی سخت، روزه‌داری طولانی یا کاهش وزن سریع ممکن است اسید اوریک را بالا ببرد و حمله نقرس را تحریک کند. پیاده‌روی منظم، خواب کافی و کنترل قند و فشار خون بخشی از درمان روزمره است.

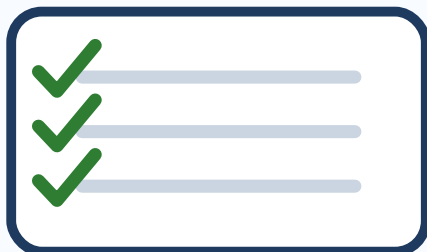
سؤال‌هایی که بیماران زیاد می‌پرسند



آیا هر کسی که اسید اوریک بالا دارد باید دارو بخورد؟ نه همیشه. اگر علامتی وجود ندارد، تصمیم درمان به شرایط کلی بیمار وابسته است. اما اگر نقرس، سنگ کلیه، رسوب اسید اوریک یا بیماری کلیه وجود داشته باشد، احتمال نیاز به درمان بیشتر می‌شود.

آیا با رژیم غذایی به‌تنهایی مشکل حل می‌شود؟ در بعضی افراد کمک زیادی می‌کند، اما در نقرس تکرارشونده معمولاً رژیم به‌تنهایی کافی نیست. آیا درد مفصل همیشه نقرس است؟ نه؛ عفونت، آرتروز، آسیب مفصل و بیماری‌های دیگر هم می‌توانند درد ایجاد کنند.

از امروز چه کارهایی را انجام بدهم؟



آخرین عدد اسید اوریک، کراتینین، قند و چربی خون خود را نگه دارید و در ویزیت همراه داشته باشید. ✓

بدون نظر پزشک، داروهای فشار خون، ادرارآور یا داروهای نقرس را قطع و وصل نکنید. ✓

نوشابه، آبمیوه صنعتی و شیرینی‌های روزانه را تا حد ممکن کم کنید. ✓

اگر پزشک منع نکرده است، در طول روز آب کافی بنوشید و از کم‌آبی طولانی پرهیز کنید. ✓

اگر مفصل ناگهان قرمز، داغ، متورم و بسیار دردناک شد، برای تشخیص و درمان سریع مراجعه کنید. ✓

پیام اصلی این راهنما



اسید اوریک بالا قابل کنترل است، اما کنترل آن فقط با نگاه کردن به یک عدد آزمایش انجام نمی‌شود. باید علائم، کلیه، داروها، وزن، تغذیه، سابقه نقرس، سابقه سنگ کلیه و بیماری‌های قلبی و متابولیک با هم دیده شوند.

بهترین نتیجه زمانی به دست می‌آید که بیمار درمان را رها نکند، سبک زندگی سالم‌تری انتخاب کند و هر حمله درد مفصل را جدی بگیرد. در بیماران قلبی، کلیوی، دیابتی یا مصرف‌کننده چند دارو، تصمیم‌ها باید دقیق‌تر و زیر نظر پزشک باشد.

این راهنما جایگزین معاینه و نسخه پزشک نیست. برای تنظیم دارو و تفسیر آزمایش، ویزیت و پیگیری منظم لازم است.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

تلفن: 09120365992

آدرس: تهران، کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک 40، واحد 15

برای پیگیری منظم فشار خون، چربی خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و عوامل
خطر همراه با اسید اوریک بالا