



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

فرط حمض اليوريك في الدم لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)





عوامل الخطر:

- **العمر:** يزيد احتمال ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم مع تقدم العمر. يميل الجسم إلى تكوين المزيد من حمض اليوريك مع مرور الوقت.
- **السمنة:** الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة عرضة أكثر لارتفاع مستوى حمض اليوريك، وذلك لأن الدهون الزائدة في الجسم يمكن أن تزيد من إنتاج حمض اليوريك وتقليل إفرازه من الكلى.
- **الوراثة:** إذا كان أحد أفراد عائلتك مصابًا بالنقرس، فأنت أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة.
- **العوامل الغذائية:** الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأطعمة الغنية بالبيورين، وخاصة الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم والمأكولات البحرية والكحول، يكونون أكثر عرضة للإصابة.
- **التعرض للسموم:** الأفراد الذين تعرضوا للرصاص هم أكثر عرضة للخطر.
- **مرض أو جراحة كبرى:** يمكن أن تؤدي مشكلة صحية كبيرة تتطلب فترات طويلة من الراحة في الفراش إلى نوبة النقرس.
- **الأدوية:** هناك أدوية معينة تزيد من مخاطر إصابتك، مثل مدرات البول والأسبرين والنياسين وبعض الأدوية المستخدمة في علاج السل والسرطان ومرض باركنسون.
- **الجنس:** الرجال أكثر عرضة للإصابة به من النساء.

التعريف

حالة يزيد فيها مستوى حمض اليوريك في الدم عن الحد الطبيعي لهذا الحمض. حمض اليوريك هو ناتج طبيعي من تفكك البورينات في الجسم ويتم تصفيته عادة من خلال الكلى ويُخزن في المفاصل والأنسجة

الأسباب:

- مدرات البول (مسكنات احتباس الماء).
- الإفراط من شرب الكحول.
- الوراثة.
- قصور الغدة الدرقية (خمول الغدة الدرقية)
- الأدوية المثبطة للمناعة
- النياسين أو فيتامين ب ٣
- السمنة
- النظام الغذائي الغني بالبيورين - الكبد و اللحوم الحمراء والأنشوجة والسردين والمرق والفاصوليا والبازلاء المجففة والفطر وأطعمة أخرى.
- القصور الكلوي (عدم قدرة الكلى على ترشيح الفضلات).
- متلازمة تحلل الورم (خروج سريع لخلايا في الدم بسبب بعض أنواع السرطان أو عن طريق العلاج الكيميائي لتلك السرطانات)
- بعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب يمكن أن تزيد من خطر ارتفاع حمض اليوريك.

الأعراض:

- ارتفاع مستويات حمض اليوريك بشكل ملحوظ في الدم
- حمى، قشعريرة أو تعب (ممكن في مرضى السرطان)
- التهاب مفصل واحد.
- مشاكل الكلى التي يمكن أن تشمل تكون حصوات أو مشاكل في التبول





تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من البيورين والتي يمكن أن تقلل من خطر النقرس ما يلي:

- فواكه وخضروات طازجة
- منتجات الألبان قليلة الدسم
- البطاطا والأرز والخبز والمعكرونة
- الدواجن باعتدال
- البيض باعتدال

التوصيات الغذائية:

- بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي منخفض البيورين ، إليك بعض التوصيات لتقليل إنتاج حمض اليوريك :
- تجنب أو قلل من تناول الكحول، وخاصة البيرة. بينما لا تحتوي الكحول على البيورينات، إلا أنه يزيد من إنتاج البيورين.
- يمكن أن يساعد الحفاظ على وزن صحي في تقليل مخاطر الإصابة بنوبات النقرس.
- اشرب ٨-١٢ كوب من السوائل كل يوم. قد يساعد ذلك في تخفيف حمض اليوريك، مما قد يساعد في منع تكون حصوات الكلى.
- فيتامين ج قد يقلل بشكل طفيف من مستويات حمض اليوريك لدى الأشخاص المصابين بالنقرس.

الوقاية:

- الحد من تناول الكحول.
- التقليل من الإجهاد.
- اشرب الكثير من الماء لمساعدة الكلى على العمل بشكل أفضل وتجنب الجفاف.
- ممارسة الرياضة للحفاظ على الوزن الصحي. الوزن الزائد يؤدي إلى زيادة حمض اليوريك في الجسم ويزيد من الضغط على المفاصل.
- تغييرات النظام الغذائي: بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع طفيف في مستويات حمض اليوريك، قد تكون التغييرات الغذائية هي كل ما يلزم لمنع النقرس.
- الحفاظ على وزن صحي ومناسب للجسم

يمكن أن يؤدي تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البيورينات والحد منها إلى تقليل خطر الإصابة بفرط حمض يوريك الدم بشكل كبير، وتشمل هذه:

- كحول.
- اللحوم الحمراء واللحوم العضوية (الكبد ، على سبيل المثال).
- المحار.
- المرق.
- البروتين من مصادر حيوانية. يمكن أن تؤدي جميع البروتينات الموجودة في لحم الحيوان إلى ارتفاع مستويات حمض اليوريك.





محتوى الأغذية من البيورين

غذاء عالي البيورين (تجنب تناوله) <150 mg	غذاء متوسط البيورين (يسمح بتناوله بكميات محدودة) 150-500 mg	غذاء قليل البيورين (تناول 10-15 mg الكميّات دون تحديد)
الحلوات (بنكرياس و الغدد)	الاطعمة البحرية، الدجاج، الاسماك	الخضار (البروكلي، الملفوف، الجزر، الكرفس، الخيار، الباذنجان، الخس، البامية، الارضي شوكي، الشمندر، البطاطا الحلوة، الكوسا، البندورة، القرع)
السردين	الفاصولياء الجافة	الفاكهة
الكبد	البازيلاء	الحليب (لبن/ لبننة)
الكلى	العدس	البيض
النخاعات (نخاع العظم)	لحم البط	الاجبان
مرقة اللحم	الاوز	الخبز (الاسمر والابيض)
المخ	الحمام	الدهون
بيض السمك	الحبوب الكاملة	السكر
فسبخ (السمك المجفف و المملح)	الزهرة	الحبوب ومنتجاته
اللحم الأحمر	الفول/ الحمص	الذرة
الأنشوفي (نوع من السمك)	الهلجون	الارز
القلوب	الفطر	المعكرونة
الكحول	السبانخ	المشروبات (الكاكو ، الشاي ، القهوة ، عصائر الفاكهة)
		المكسرات

