راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «نقرس و شبه‌نقرس»

نقرس در زنان و بعد از یائسگی

یائسگی، ادرارآورها، کلیه و داستان مهری خانم



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **دارویی** (مثل آلوپورینول) رو بدون نظر پزشک قطع نکن. **همون روز به پزشک**: مفصل **داغ، قرمز و متورم** با **تب** یا **لرز** (عفونت مفصل باید رد بشه)؛ اولین حمله‌ی درد مفصل. **فوراً ۱۱۵**: ورم و درد **ناگهانی و یک‌طرفه‌ی ساق** با **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: نقرس ۸

۱. نقرس چیه؟ ۹

۲. آزمایش‌ها ۹

۳. علائم خطر ۱۱

بخش ۲: درمان ۱۳

۴. داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن ۱۴

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۵

۵. یائسگی و نقرس در زنان ۱۶

۶. کلیه ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۵

۸. داستان مهری خانم: نقرس بعد از یائسگی ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۲۶

منابع علمی ۲۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **زنانه**.

در این راهنما

- نقرس چیه؟
- آزمایش‌ها
- علائم خطر
- داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن
- یائسگی و نقرس در زنان
- کلیه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان مهری خانم: نقرس بعد از یائسگی
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«نقرس و شبه‌نقرس»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نقرس

نقرس چیه، حمله‌ی نقرس، شبه‌نقرس، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

نقرس چیه؟

بدن هر روز **اسید اوریک** می‌سازه؛ از شکستن **پورین** که هم در سلول‌های خود بدن هست، هم در غذا. بیشترش از راه **کلیه** دفع می‌شه.

وقتی اسید اوریک سال‌ها بالا بمونه	
بلورهای **سوزنی‌شکل** در مفصل رسوب می‌کنن	
سیستم ایمنی به بلورها **حمله** می‌کنه	
مفصل **داغ**، **قرمز**، **ورم‌کرده** و خیلی **دردناک** می‌شه	
با سال‌ها حمله‌ی کنترل‌نشده، **توفوس** (برآمدگی‌های سفید زیر پوست) و **آسیب** مفصل	

نکته‌ی دکتر مکس

بیشتر اسید اوریک رو **خود بدن** می‌سازه، نه غذا. برای همین غذا مهمه، ولی معمولاً **به‌تنهایی** کافی نیست.

پمپ مچ پا ← ص ۲۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴

نقرس یعنی بلور در مفصل؛ کنترلش یعنی اسید اوریک زیر ۶.

آزمایش‌ها

آزمایش	یعنی
اسید اوریک خون	**هدف درمان**: زیر ۶ (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)
کشیدن مایع مفصل	**دقیق‌ترین** راه تشخیص: دیدن بلور زیر میکروسکوپ
کراتینین و **عملکرد کلیه**	برای انتخاب **دوز** قرص
قند، **چربی**، **فشار**	نقرس با بیماری‌های **قلبی‌متابولیک** همراهه
سونوگرافی یا **عکس**	گاهی برای دیدن **رسوب** یا **آسیب**

نکته‌ی مهم

نکته‌ی دکتر مکس

وسط حمله، اسید اوریک خون ممکنه **طبیعی** باشه. پس اسید اوریک طبیعی در روز حمله، نقرس رو **رد نمی‌کنه**. آزمایش رو **۲ تا ۴ هفته بعد** تکرار کن.

برگه‌ی آزمایشت رو چطور بخونی؟

عدد اسید اوریک (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)	یعنی
کمتر از ۶	**هدف** درمان؛ بلورها کم‌کم حل می‌شن
۶ تا ۶٫۸	نزدیک هدف؛ با پزشک دوز رو تنظیم کن
بیشتر از ۶٫۸	بلور می‌تونه **رسوب** کنه
کمتر از ۵	گاهی هدف پزشک برای **توفوس** یا نقرس **شدید**

نکته‌ی دکتر مکس

بعضی آزمایشگاه‌ها واحد **میکرومول در لیتر** می‌نویسن؛ **۳۶۰** میکرومول تقریباً برابر **۶** میلی‌گرمه.

وسط حمله اسید اوریک ممکنه طبیعی باشه؛ بعداً تکرار کن.

علائم خطر

فوراً (همون روز)

☐	
	مفصل **داغ و ورم‌کرده** با **تب** یا **لرز**: ممکنه **عفونت** مفصل باشه
	اولین حمله‌ی مفصل داغ، بدون تشخیص قبلی
	با قرص **آلوپورینول**: **بثورات پوستی**، **تاول**، **زخم دهان** یا **تب**؛ قرص رو **قطع** کن و **فوری** پزشک
	درد پهلو شدید با **خون** در ادرار (احتمال **سنگ کلیه**)

زود به پزشک

☐	
	بیشتر از **۲ حمله** در سال
	توفوس (برآمدگی سفید زیر پوست)
	حمله‌ای که بعد از **۳ روز** درمان بهتر نمی‌شه
	اسهال شدید با **کلشی‌سین**

مفصل داغ با تب: همون روز پزشک.

بخش ۲

درمان

درمان حمله، قرص کاهش اسید اوریک، داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن، و شواهد غذا.

فصل ۴

داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن

دارو	اثر	چی کار
ادرارآور (هیدروکلروتیازید، فوروزماید)	اسید اوریک **بالا**	با پزشک: گاهی داروی **دیگه** برای فشار
آسپرین دوز کم	کمی **بالا**	برای **قلب** لازمه؛ **قطع نکن**
لوزارتان	کمی **پایین**	رهنمود ACR برای فشار در نقرس **ترجیح** می‌ده
سیکلوسپورین	**بالا**	با پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

هیچ دارویی رو **خودسرانه** قطع نکن. فهرست **همه‌ی** قرص‌هات رو به پزشک نشون بده.

فهرست قرص‌هات رو به پزشک نشون بده.

بخش ۳

زندگی روزمره

سفره‌ی ایرانی و نقرس، نوشیدنی‌ها، وزن، کفش و مراقبت پا، یائسگی و نقرس در زنان، و کلیه.

فصل ۵

یائسگی و نقرس در زنان

استروژن به دفع اسید اوریک از کلیه کمک می‌کنه. بعد از **یائسگی** اسید اوریک **بالا** می‌ره و نقرس در زنان **بیشتر** می‌شه.

در زنان، نقرس بیشتر با این‌ها همراهه	
سن بالاتر	
مصرف **ادرارآور** برای فشار	
بیماری کلیه	
درگیری **انگشت‌های دست** و **مچ**	

نکته‌ی دکتر مکس

دردِ داغِ انگشت‌ها در زن مسن رو همیشه **آرتروز** فرض نکن؛ گاهی **نقرسه**.

نقرس بعد از یائسگی، در زنان هم شایعه.

فصل ۶

کلیه

☐	
	آزمایش کلیه هر سال، یا طبق پزشک
	آب کافی برای پیشگیری از **سنگ**
	ضدالتهاب طولانی‌مدت **نه**، به‌خصوص با بیماری کلیه
	دوز آلوپورینول با عملکرد کلیه تنظیم می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

بیماری **کلیه** هم اسید اوریک رو **بالا** می‌بره، هم انتخاب **دارو** رو محدود می‌کنه. هر قرص جدید رو با پزشک چک کن.

کلیه‌ی سالم، اسید اوریک کنترل‌شده.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (عادت)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۷

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

در روزهای حمله، مفصل درگیر رو تمرین نده؛ فقط مفاصل سالم. با تب، ورزش نه. قبل، حین و بعد از ورزش آب کافی بنوش.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | مچ پا و ساق



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	حرکت مچ پا و گردش خون؛ قبل از اولین قدم صبح و بعد از نشستن طولانی.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ بار؛ قبل از بلند شدن از تخت و چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. کفش مناسب بپوش (فصل ۱۳).
2. با مدتی شروع کن که درد پا **۳ از ۱۰** یا کمتر بمونه.
3. هر هفته کمی بیشتر.
4. درد **صبح فردا** راهنمای توئه (فصل ۱۴).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی تدریجی؛ برای پا، قلب و وزن.
مقدار	از ۱۰ دقیقه؛ کم‌کم تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش تخت و فرسوده؛ دمپایی.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان آقای جعفری، مهری خانم و آقای نوری.

فصل ۸

داستان مهری خانم: نقرس بعد از یائسگی

مهری خانم **۶۴ ساله**، فشار خون با **ادرارآور**. انگشت‌های دستش **داغ و دردناک** شد؛ فکر می‌کرد آرتروزه.

زمان	چی شد
شروع	آزمایش مایع مفصل: **بلور اسید اوریک**
ماه ۱	پزشک داروی فشار رو **عوض** کرد
ماه ۳	آلوپورینول؛ پیاده‌روی و تمرین **دست**
ماه ۹	بدون حمله؛ «**دوباره نون می‌پزم**»

«نمی‌دونستم زن‌ها هم نقرس می‌گیرن.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**نقرس و شبه‌نقرس**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	نقرس	۶
۲	درمان	۴
۳	ورزش	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۲ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. FitzGerald JD, Dalbeth N, Mikuls T, et al. 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care Res (Hoboken). 2020;72(6):744-760. doi:10.1002/acr.24180
2. Richette P, Doherty M, Pascual E, et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis. 2017;76(1):29-42. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209707
3. Doherty M, Jenkins W, Richardson H, et al. Efficacy and cost-effectiveness of nurse-led care involving education and engagement of patients and a treat-to-target urate-lowering strategy versus usual care for gout: a randomised controlled trial. Lancet. 2018;392(10156):1403-1412. doi:10.1016/S0140-6736(18)32158-5
4. Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Willett W, Curhan G. Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. N Engl J Med. 2004;350(11):1093-1103. doi:10.1056/NEJMoa035700
5. Zhang W, Doherty M, Bardin T, et al. European League Against Rheumatism recommendations for calcium pyrophosphate deposition. Part II: management. Ann Rheum Dis. 2011;70(4):571-575. doi:10.1136/ard.2010.139360
6. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

نقرس در زنان و بعد از یائسگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- یائسگی و نقرس
- ادرارآورها
- کلیه
- انگشت‌های دست
- داستان مهری خانم

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.