کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۱

نقرس و شبه‌نقرس

حمله‌ی نقرس، اسید اوریک، قرص‌های درست، سفره‌ی ایرانی، شبه‌نقرس زانو و مچ، ورزش در روزهای حمله و بعد از آن، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۲ تمرین تصویری



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 ۹

۱. نقرس چیه؟ ۱۰

۲. حمله‌ی نقرس ۱۰

۳. شبه‌نقرس ۱۲

۴. آزمایش‌ها ۱۴

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: درمان ۱۹

۷. درمان حمله ۲۰

۸. قرص کاهش اسید اوریک ۲۱

۹. داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن ۲۳

۱۰. غذا: شواهد ۲۴

بخش ۳: ورزش ۲۷

۱۱. ورزش در روزهای حمله ۲۸

۱۲. برگشت حرکت بعد از حمله ۲۸

۱۳. تقویت پا و مچ ۲۹

۱۴. هوازی و وزن ۳۰
۱۵. تقویت کل بدن ۳۱
۱۶. تعادل ۳۳
۱۷. زمان اثر ۳۴

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. سفره‌ی ایرانی و نقرس ۳۷
۱۹. نوشیدنی‌ها ۳۸
۲۰. وزن ۳۹
۲۱. کفش و مراقبت پا ۴۰
۲۲. یائسگی و نقرس در زنان ۴۱
۲۳. کلیه ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۷
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۸
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۹
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۰
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۱

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۲

۳۱. روزهای بد ۵۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۷

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار و سفر ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان آقای جعفری: قرص رو وسط حمله قطع کرد ۱۳۳

۳۶. داستان مهری خانم: نقرس بعد از یائسگی ۱۳۴

۳۷. داستان آقای نوری: شبه‌نقرس زانو ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«نصف‌شب از درد شست پام بیدار شدم؛ حتی ملافه رو نمی‌تونستم تحمل کنم.» «دکتر گفت اسید اوریکت بالاست؛ گوشت رو کلاً قطع کنم؟» «قرص رو خوردم، حمله‌م بدتر شد!»

نقرس شایع‌ترین آرتروز **التهابی** بزرگسالانه. وقتی **اسید اوریک** خون سال‌ها بالا بمونه، بلورهای سوزنی‌شکل در مفصل رسوب می‌کنن و یک روز، معمولاً شب، **حمله‌ی** دردناکی شروع می‌شه. نقرس در **مردان** شایع‌تره، ولی در **زنان** بعد از **یائسگی** خیلی بیشتر می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: نقرس **قابل کنترله**. پژوهش‌ها نشون دادن وقتی اسید اوریک با **قرص مناسب** به زیر **۶** برسه و همون‌جا بمونه، حمله‌ها به‌مرور **کم** و حتی **قطع** می‌شن. در کارآزمایی **Doherty** (مجله‌ی **لنست**، ۲۰۱۸)، با آموزش و پیگیری منظم، **۹۵ درصد** بیماران در ۲ سال به هدف رسیدن، در مقابل **۳۰ درصد** در مراقبت معمول. غذا مهمه، ولی **به‌تنهایی** معمولاً کافی نیست.

این کتاب جای **پزشک** و **روماتولوژیست** رو **نمی‌گیره**؛ کمک می‌کنه بیماریت رو بهتر بفهمی، قرص‌هات رو درست بخوری، و با ورزش **مفصل‌ها** و **قلبت** رو قوی نگه داری.

- **بخش ۱** نقرس چیه، حمله، شبه‌نقرس، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

- **بخش ۲** درمان: حمله، قرص کاهش اسید اوریک، داروهای مؤثر بر اسید اوریک، و شواهد غذا.
- **بخش ۳** ورزش: روزهای حمله، برگشت حرکت، تقویت پا، هوازی، کل بدن، تعادل، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: سفره‌ی ایرانی، نوشیدنی‌ها، وزن، کفش و پا، یائسگی، کلیه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نقرس

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

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 ۵۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳

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

فصل ۲

حمله‌ی نقرس

ویژگی	
شروع **ناگهانی**، اغلب **شب** یا صبح زود	
درد در **۲۴ ساعت** به **اوج** می‌رسه	
حتی **ملافه** روی مفصل درد میاره	
قرمزی، ورم، گرمی	
بدون درمان، معمولاً در **۱ تا ۲ هفته** فروکش می‌کنه	

کدوم مفصل؟

مفصل	
شست پا	شایع‌ترین؛ اولین حمله در خیلی‌ها
مچ پا و **روی پا**	
زانو	
مچ دست و **انگشت‌ها**	به‌خصوص در **زنان** مسن‌تر
آرنج	

چی حمله رو شروع می‌کنه؟

☐	
	مهمونی با گوشت زیاد و نوشیدنی
	کم‌آبی
	بیماری حاد یا **جراحی**
	شروع یا تغییر دوز قرص‌های اسید اوریک یا **ادرارآور**
	ضربه به مفصل

حمله رو زود درمان کن؛ هرچی زودتر، کوتاه‌تر.

فصل ۳

شبه‌نقرس

شبه‌نقرس (بیماری رسوب **پیروفسفات کلسیم**) شبیه نقرسه، ولی بلورها **فرق** دارن.

	نقرس	شبه‌نقرس
بلور	**اسید اوریک**	**پیروفسفات کلسیم**
مفصل شایع	**شست پا**	**زانو** و **مچ دست**
سن	از میانسالی	بیشتر **بالای ۶۰**
قرص کاهنده‌ی بلور	**داره**	**نداره**

درمان حمله‌ی شبه‌نقرس

روش	
یخ و **استراحت** مفصل	
کشیدن مایع مفصل و **تزریق** کورتون توسط پزشک	
ضدالتهاب یا **کلشی‌سین** طبق پزشک	