

Ingelicht over jicht

Jicht is een pijnlijke aandoening waarbij urinezuur zich ophoopt in de gewrichten. Urinezuur komt voort uit onze stofwisseling (of metabolisme). De pijn situeert zich vooral ter hoogte van de grote teen, maar de urinezuurkristallen kunnen ook voorkomen in andere gewrichten (enkel, knie, pols, hand en middenvoet). In zeldzame gevallen nestelen de kristallen zich in de onderhuid, de nieren of de urinewegen. Jicht komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Bij vrouwen treden de eerste jichtaanvallen pas op na de menopauze. Bij mannen meestal tussen het 40ste en 50ste levensjaar. Onbehandelde jicht kan leiden tot verschillende kwalijtes waaronder nierstenen en beschadiging van gewrichten.

Voeding en andere aandoeningen.

Voeding speelt een beperkte rol in het uitlokken van een jichtaanval. Groenten en fruit vormen veelal geen probleem maar met organisch vlees, zeevruchten en vette vissoorten moeten we voorzichtig omspringen. Hoewel een dieet kan helpen, zijn geneesmiddelen doeltreffender. Er bestaat wel een verband tussen jicht en andere aandoeningen, zoals een te hoge bloeddruk, te hoge cholesterol, overgewicht en suikerziekte. Hierbij hebben voedingsadviezen zeker een positieve invloed.

Wat doen we bij een jichtaanval?

Geneesmiddelen zoals ibuprofen, colchicine of cortisone verlichten pijn en ontsteking. Deze geneesmiddelen zijn enkel met een voorschrift te verkrijgen. Arts en apotheker geven ons raad over het aantal in te nemen doses en de duur van de behandeling. Voldoende rust en lokaal gebruik van ijs kunnen de pijn verzachten.



Nuttig om weten ...

- Twee liter water per dag spoelt het urinezuur als het ware weg.
- Witte wijn met mate (één glas per dag) vormt geen probleem.
- Drink bij voorkeur geen bier, rode wijn of sterke drank. Bij een BMI hoger dan 28 helpt vermageren. Streef naar 1 kg/maand en laat je desgewenst begeleiden door een diëtist.
- Koffie en magere melk hebben een positieve invloed op jicht.
- Een portie vlees of vis per dag minder verlaagt de kans op jichtaanvallen.

Hoe kan ik een jichtaanval voorkomen?

Drie geneesmiddelen op voorschrift komen hiervoor in aanmerking. Allopurinol is de eerste keuze. Dat geneesmiddel wordt bij voorkeur na de maaltijd genomen. Probenecid is een tweede mogelijk geneesmiddel, maar dat moet door de apotheker bereid worden. Het kan best worden ingenomen bij de maaltijd. Als derde is er nog de nieuwkomer febuxostat dat voor of na de maaltijd mag genomen worden. Het wordt pas gebruikt wanneer de andere geneesmiddelen niet aangewezen zijn of onvoldoende effect hebben. Voor deze drie geneesmiddelen duurt het altijd wel even (enkele weken) alvorens het maximaal effect bereikt is.



Bij de opstart van deze geneesmiddelen kan een nieuwe jichtaanval uitgelokt worden. Dat komt omdat de urinezuurconcentratie in het bloed verandert en de kristallen terug in beweging worden gebracht. Om dit te voorkomen bouwen we de dosis langzaam op: volg de instructies op van arts en apotheker. Aan hen kan je ook raad vragen over andere mogelijke nevenwerkingen. Soms zal de arts een bloedonderzoek uitvoeren om de behandeling bij te sturen.

Alleen op de wereld?

Gelukkig niet. Bij nood aan meer informatie of contact met lotgenoten helpt de Vlaamse Reumaliga je graag verder.
www.reumaliga.be, Bleeckstraat 7,
2800 Mechelen, Telefoon: 015/21 11 21

