

Jicht, Hyperuricemie, Podagra,

Gewricht en gewrichtsontsteking

Een gewricht is het 'scharnier' tussen twee botten. Het gladde kraakbeenoppervlak zorgt ervoor dat de botuiteinden gemakkelijk over elkaar heen glijden. Gewrichtsvloeistof 'smeert' het gewricht zodat het soepel beweegt. Om het gewricht heen zit een gewrichtskapsel. Het kraakbeen, bot of gewrichtskapsel kunnen geïrriteerd raken en klachten geven. Is het gewricht ook dik, warm of rood, dan is er een ontsteking.

Wat is jicht?

Jicht is een ontsteking in een gewricht veroorzaakt door urinezuurkristallen. Het geneest meestal binnen een tot drie weken, maar kan na verloop van tijd weer terugkomen. Dit noemen we een jichtaanval.

Wat zijn de verschijnselen?

Jicht geeft pijn in een gewricht, meestal aan de basis van de grote teen, soms in de middenvoet, enkel, knie of pols. Wanneer de ontsteking opkomt, wordt het gewricht dik, rood en warm.



Mensen met jicht hebben soms kleine knobbeltjes onder de huid. We noemen die tophi. Het zijn ophopingen van urinezuurkristallen. De tophi zitten bijvoorbeeld op de vingers, tenen, knie, elleboog, op de oorschelp of bij uw hiel. Urinezuurkristallen kunnen ook nierstenen vormen.



Hoe ontstaat jicht?

Het ontstaan van jicht hangt samen met een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed. Het urinezuur vormt kristallen in het gewricht. Deze veroorzaken een ontsteking in het gewricht. Slechts één op de tien mensen met een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed krijgt jicht. De kans hierop is groter als jicht in uw familie voorkomt. Mannen van middelbare leeftijd, mensen met een hoog lichaamsgewicht en mensen met hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten hebben meer kans op jicht. Voeding of alcohol lijken geen rol te spelen bij het ontstaan van jichtaanvallen.

Adviezen

Als een gewricht dik, rood, warm en pijnlijk is, moet u het een tijdje ontzien. Leg het gewricht hoog en koel het met een natte omslag of ijs. Wikkel het ijs in een theedoek, zodat de huid niet bevriest. Zodra de klachten minder hevig zijn, is het juist belangrijk om weer regelmatig te gaan bewegen. Dat voorkomt stijfheid en kan op den duur de pijn verminderen. Zware of langdurige belasting kunt u de eerste tijd beter vermijden.

Medicijnen

Bij een aanval van jicht helpen NSAID's zoals diclofenac, naproxen of ibuprofen. Deze middelen kunnen de pijn binnen een of twee dagen verminderen.

Als NSAID's te veel bijwerkingen geven (bijvoorbeeld maagklachten) kunt u in plaats daarvan prednisolon gebruiken. Bij zowel NSAID's als prednisolon krijgt u soms ook een maagbeschermend middel.

Als NSAID's of prednisolon niet binnen drie tot vijf dagen helpen, kan eventueel colchicine de pijn verminderen en de ontsteking remmen. U krijgt dan 2 tot 3 keer per dag een tablet colchicine tot de pijn verdwenen is. Stop met het middel als de klachten na 3 dagen nog niet verminderd zijn. Stop direct met colchicine als u klachten krijgt zoals een branderig gevoel in de keel, misselijkheid, buikkrampen of diarree. Dat zijn tekenen dat uw lichaam colchicine niet verdraagt.

Als bovenstaande tabletten niet helpen, kunt u een injectie met corticosteroiden in het gewricht krijgen om de ontsteking te remmen. Dit helpt meestal binnen 24 uur. De werking kan ongeveer drie maanden aanhouden. Soms kunnen de klachten gedurende 48 uur na de prik kortdurend verergeren. Dit gaat vanzelf over.

Hoe gaat het verder?

Een aanval van jicht kan een tot drie weken duren, waarna het gewricht volledig herstelt.

Kom weer op het spreekuur als de klachten met bovengenoemde medicijnen onvoldoende verminderen. Neem meteen contact op als u zich ziek gaat voelen of als u koorts krijgt.

Als u meer dan drie aanvallen per jaar heeft, kunt u overwegen een middel te slikken om de hoeveelheid urinezuur in uw bloed te verlagen. Dit middel heet allopurinol. Als u dit dagelijks inneemt, krijgt u minder of geen jichtaanvallen. De jichtknobbeltjes verdwijnen dan vaak na een half jaar tot een jaar. Allopurinol kunt u jaren of zelfs levenslang blijven slikken om jichtaanvallen te voorkomen.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de praktijk.