

# آیا ویتامین C می‌تواند به کاهش نقرس کمک کند؟

17 مهر 1401

یک بررسی جدید این احتمال را مطرح می‌کند که مصرف ویتامین C بتواند به کاهش خطر دچار شدن به نقرس کمک کند.

شکلی از آرتریت (تورم مفصل) التهابی است که در سال‌های اخیر رو به افزایش بوده است. نقرس یک بیماری سبک زندگی شمرده می‌شود و برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که موارد این بیماری در سال‌های اخیر با اوج گرفتن میزان چاقی افزایش یافته است. نقرس ناشی از بالا رفتن میزان اسید اوریک در خون و رسوب بلورهای آن در مفاصل است. شعله‌ور شدن‌های این بیماری آنقدر شدید است که باعث سرخ شدن مفاصل و درد بسیار شدید آن می‌شود.

با اینکه درمان‌های موثری برای نقرس وجود دارد، بسیاری از افراد در هنگامی که درد ندارند، داروهایشان را مصرف نمی‌کنند و اگر این عارضه بدون درمان باقی بماند، بدتر می‌شود و باعث آسیب دیدن دائمی مفاصل می‌شود.

به همین علت است که مداخله‌های سبک زندگی برای بیماری‌هایی مانند نقرس مناسب به نظر می‌رسند. **ویتامین C** عوارض جانبی چندانی ندارد و در افرادی که میزان‌های بالای اسید اوریک در خونشان دارند، می‌تواند احتمال دچار شدن به نقرس را کاهش دهد. یک بررسی جدید که در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، نشان داد که افرادی که ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در برابر دارونما دریافت کرده‌اند، ۱۲ درصد کاهش در خطر دچار شدن به **نقرس** داشته‌اند. این بررسی که در بیش از ۱۴۰۰۰ پزشک مرد انجام شد، نشان داد مردانی که اضافه وزن ندارند، بیشترین کاهش خطر در دچار شدن به نقرس را تجربه کردند (اضافه وزن خطر نقرس را افزایش می‌دهد).

بررسی‌های دیگر هم نشان داده بودند که **ویتامین C** میزان اسید اوریک را در خون افراد غیرمبتلا به نقرس را کاهش می‌دهد و باعث متلاشی شدن بلورهای اسید اوریک در خون می‌شود، اما بررسی جدید یک قدم جلوتر رفت و نشان داد تجویز مکمل ویتامین C واقعا خطر نقرس را کاهش می‌دهد.

دانشمندان می‌گویند ویتامین C علاوه بر کاهش اسید اوریک در خون پاسخ التهابی به بلورهای اسید اوریک را هم کاهش می‌دهد. هنگامی که شعله‌وری نقرس در سراسر بدن رخ می‌دهد، بیشتر تحریک دردناک ناشی از پاسخ ایمنی که برای متلاشی کردن بلورهای اسید اوریک فعال می‌شود.

این پژوهشگران می‌گویند گرچه این یافته‌های احتمالا توصیه‌های معمول به بیماران دچار نقرس شدید را تغییر نمی‌دهد، هنوز می‌تواند تأثیراتی داشته باشد. به گفته آنها، در افرادی که به آنها گفته شده است، نقرس دارند، اما حملات نقرسی چندان زیاد نیست، ممکن است مصرف مکمل ویتامین C ممکن است

سودمند باشد.

کد خیر