

علاقة النقرس بأسلوب الحياة والأمراض القلبية والعظمية والنفسية: دراسة تحليلية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 17, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). علاقة النقرس بأسلوب الحياة والأمراض القلبية والعظمية والنفسية: دراسة تحليلية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119132>

تخيل أنك تعاني من ألم مفاجئ وحاد في مفصل إصبع قدمك الكبير، يوقظك من نومك. هذا الألم، الذي يرافق غالباً احمراراً وتورماً، قد يكون علامة على النقرس. النقرس، هذا المرض الالتهابي الذي عانى منه الفراعنة والفلاسفة على مر العصور، لا يزال لغزاً طبياً معقداً. فما الذي يسبب النقرس حقاً؟ وهل هو مجرد نتيجة لتناول الأطعمة الغنية بالبيورينات (مركبات طبيعية توجد في العديد من الأطعمة) أم أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام الباحثون بتحليل شامل للدراسات التي استخدمت أسلوباً إحصائياً متطوراً يُعرف بـ "التحليل العشوائي المنديلي" (Mendelian randomization). هذا الأسلوب، الذي يعتمد على دراسة الاختلافات الوراثية بين الأفراد، يسمح للعلماء بتحديد العلاقات السببية بين العوامل المختلفة (مثل نمط الحياة والأمراض) والنقرس، مع تقليل تأثير العوامل المربكة (confounding factors) التي قد تشوه النتائج. قام فريق البحث، بقيادة ليو شيوهوي، بمراجعة 88 دراسة علمية نُشرت بين عامي 2014 و 2024 في قواعد البيانات الصينية (CNKI) وقاعدة البيانات الطبية العالمية (PubMed). ركزت هذه الدراسات على العلاقة بين النقرس وعوامل مثل نمط الحياة (شرب الكحول، تناول الشاي والقهوة)، والأمراض المختلفة (أمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض العظام، والأمراض النفسية)، بالإضافة إلى بعض المؤشرات الحيوية (metabolites) في الجسم.

النتائج

أظهرت معظم الدراسات التي حللها الباحثون وجود علاقة سببية بين النقرس وعوامل متعددة. على سبيل المثال، وجدت الأبحاث أن تناول الشاي والقهوة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالنقرس. كما تبين أن هناك صلة قوية بين النقرس واضطرابات التمثيل الغذائي (metabolic disorders)، واضطرابات الغدد الصماء (endocrine disorders)، والسمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وتغيرات في بكتيريا الأمعاء (gut microbiota)، ونقص بعض العناصر الغذائية الدقيقة (micronutrients)، وحتى الإصابة بفيروس كوفيد-19. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات وجود علاقة بين النقرس وأمراض العظام (مثل هشاشة العظام) والأمراض النفسية (مثل الاكتئاب والقلق).

ومع ذلك، لم تؤكد جميع الدراسات هذه العلاقات. على سبيل المثال، لم تجد بعض الأبحاث دليلاً قاطعاً على وجود علاقة سببية بين تناول الكحول والنقرس. وبالمثل، لم يتم تأكيد وجود علاقة سببية بين النقرس وبعض أمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض العظام، أو الأمراض النفسية في جميع الدراسات التي تم تحليلها. وهذا يشير إلى أن العلاقة بين النقرس وهذه العوامل قد تكون أكثر تعقيداً مما كان يعتقد سابقاً، وقد تختلف باختلاف العوامل الوراثية والبيئية.

دلالات

على الرغم من وجود بعض القيود في الدراسات التي تم تحليلها، إلا أن النتائج التي توصل إليها الباحثون تقدم فهماً أعمق لآليات الإصابة بالنقرس وعلاقته بالأمراض الأخرى. هذا الفهم يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات جديدة للوقاية من النقرس وعلاجه. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالنقرس تقليل تناولهم للشاي والقهوة، والحفاظ على وزن صحي، وتناول نظام غذائي متوازن غني بالعناصر الغذائية الدقيقة. كما أن فهم العلاقة بين النقرس والأمراض الأخرى قد يساعد في تحسين رعاية المرضى الذين يعانون من هذه الأمراض.

من المهم التأكيد على أن التحليل العشوائي المنديلي ليس أداة مثالية، ولديه بعض القيود. ومع ذلك، فإنه يمثل خطوة مهمة إلى الأمام في فهمنا للعلاقات السببية بين العوامل المختلفة والنقرس. ويأمل الباحثون أن تؤدي هذه النتائج إلى مزيد من

الأبحاث التي يمكن أن تساعد في تطوير علاجات أكثر فعالية لهذا المرض المؤلم والمزمن.

Reference

Liu, S.H. (2026). *The relationship between gout and some lifestyles, cardiovascular disease, bone disease, and psychiatric disease*. Chinese Journal of Tissue Engineering Research

DOI: [10.12307/2026.618](https://doi.org/10.12307/2026.618)

ARABPSYCHOLOGY.COM