

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

Jicht

Wat is jicht?

Jicht wordt veroorzaakt door een te hoog urinezuurgehalte in het bloed. Urinezuur is een afbraakproduct van bepaalde stoffen, purines genaamd. Deze bevinden zich in de cellen van ons organisme alsook in bepaalde voedingswaren. Het urinezuur wordt onder normale omstandigheden door de nieren uitgescheiden.

Bij een te grote stijging van het urinezuurgehalte in het bloed kan het urinezuur evenwel op verschillende plaatsen in het lichaam neerslaan onder de vorm van kristallen t.h.v. gewrichten, maar ook t.h.v. de urinewegen en nieren.

Op het moment dat deze kristallen zich op de gewrichtsweefsels zetten, komt er een ontsteking in het gewricht. Vaak gaat het om de grote teen, maar het kan ook voorkomen in de knieën, enkels, polsen en zelfs op de kleinere handgewrichten. Op het moment van zo'n jichtopstoot ontstaat er een rood, warm en pijnlijk gewricht. Soms kan u zich zelfs griepig of koortsig voelen. De aanval gaat meestal over na enkele dagen, maar als u zich niet laat behandelen, is er een grote kans dat de aandoening terugkomt.

Als u langdurig jicht hebt, kunnen zich uiteindelijk jichttophi of jichtknobbels vormen t.h.v. de gewrichten. Dit is een opeenstapeling van jichtkristallen, vaak t.h.v. gewrichten zoals handen, ellebogen, voeten of zelfs t.h.v. pezen of gewoon onderhuids. Deze jichttophi kunnen uiteindelijk aanleiding geven tot gewrichtsbeschadiging door het 'wegvreten' van bot of vorming van erosies.

Naast de gewrichtsaantasting kan een verhoogd urinezuur ook aanleiding geven tot de vorming van nierstenen, met nierkolieken als gevolg.

Oorzaak van jicht

Iedereen kan, zonder dat hiervoor een direct gekende aanleiding bestaat, aan jicht lijden. Bepaalde factoren werken deze aandoening evenwel in de hand: zwaarlijvigheid, suikerziekte, een te hoge bloeddruk, een overdaad van bepaalde voedingswaren, hyperuricemie in de familie, erfelijkheid, een recente operatie of bepaalde medicatie.

Hoe wordt een diagnose gesteld van jicht?

Op het moment van een opstoot is het nuttig dat het gewrichtsvocht onderzocht wordt. Als er in dat gewrichtsvocht urinezuurkristallen teruggevonden worden, dan is de diagnose zeker en kan de juiste behandeling opgestart worden.

Als het niet mogelijk is om het vocht te onderzoeken, dan baseert de dokter zich vooral op het verhaal en de klachten.

Er wordt daarnaast ook een bloedonderzoek gedaan om het urinezuurgehalte in het bloed te bepalen.

Hoe jicht behandelen?

Behandeling van een acute opstoot:

Hierbij is het belangrijk om zo snel mogelijk de pijn en de ontsteking onder controle te krijgen.

- NSAID of ontstekingsremmers.
- Colchicine.
- Bij mensen die geen ontstekingsremmers mogen nemen en die colchicine niet verdragen, kan het nodig zijn om tijdelijk cortisone te starten om de ontsteking onder controle te krijgen.

- ↳ Ijs leggen op het ontstoken gewricht.
- ↳ Inspuitingen van cortisone in het gewricht.

Preventieve behandeling:

Hierbij is het belangrijk om nieuwe opstoten te voorkomen. Deze behandeling wordt gestart bij een te hoog urinezuur en meestal 2 à 4 weken na een acute opstoot.

- ↳ Allopurinol of Zyloric®: verlaagt het urinezuurgehalte in het bloed zodat zich geen nieuwe kristallen vormen en nieuwe opstoten kunnen voorkomen worden. Het zorgt er ook voor dat reeds gevormde jichttophi oplossen en kunnen verdwijnen. Bij het starten van deze behandeling worden de urinezuurkristallen vanuit de gewrichten in de bloedbaan gebracht waardoor het mogelijk is dat in deze beginfase nieuwe opstoten worden uitgelokt. Om dit te voorkomen wordt vaak gedurende een langere tijd nog een ontstekingsremmer of colchicine doorgegeven samen met de allopurinol.
- ↳ Febuxostat of Adenuric®: wordt gegeven bij mensen waarbij het urinezuur niet onder controle komt ondanks de behandeling met allopurinol of bij wie allopurinol niet verdragen wordt.
- ↳ Dieetmaatregelen.

Hoe jicht voorkomen?

Een dieet volgen? Hoewel het aan jichtlijders opgelegde dieet niet meer zo strikt is als vroeger kan u toch zelf het urinezuurgehalte in uw bloed gunstig beïnvloeden.

Aangezien overgewicht een belangrijke risicofactor is voor jicht, is het sowieso gunstig om te vermageren en een gezonde levensstijl met regelmatige lichaamsbeweging aan te houden.

Overdaad aan drank en bepaalde voedingsmiddelen (alcohol, gist, orgaanvlees, garnalen en andere schaaldieren, wild, gevogelte, spinazie, champignons, peulvruchten, volkoren producten, asperges) kan in geringe mate mee verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van hyperuricemie. Voedingswaren die een grote hoeveelheid purines bevatten, dienen bijgevolg met mate verbruikt te worden.

Wat betreft de alcoholinname is het zo dat voornamelijk bier en sterke dranken slecht zijn. Wijn en champagne bevatten minder purines. Het is ook beter om geen grote hoeveelheden ineens te verbruiken.

Vergeet evenwel niet dat de voeding slechts een zeer klein deel van de purineaanvoer vertegenwoordigt (10%) en dat het enige doeltreffende middel om hyperuricemie en in een later stadium jichtaanvallen te voorkomen, een nauwgezette opvolging van de door de arts voorgeschreven behandeling is.

Waarom een dagelijkse behandeling?

Vele ziekten vereisen onze medewerking en een regelmatige opvolging. Net zoals u uw behandelende arts consulteert in geval van een te hoge bloeddruk of een te hoog cholesterolgehalte, vereist ook jicht, omwille van zijn chronisch karakter, een regelmatige opvolging.

De gedachte aan een langdurige behandeling hoeft u niet te ontmoedigen. Het is overigens de enige doeltreffende manier om uw urinezuurgehalte te normaliseren en dus ernstige complicaties ten gevolge van hyperuricemie te vermijden.

De huidige behandelingen zijn zeer doeltreffend. Het volstaat er eenmaal per dag aan te denken.

Conclusie

Tot slot kan worden gesteld dat de aandoening waaraan u lijdt, jicht, een ziekte met een chronisch karakter is. De enige discipline die u zich zal moeten opleggen bestaat erin eenmaal per dag uw geneesmiddelen in te nemen en regelmatig een bezoek te brengen aan uw arts. Dit zal u evenwel niet verhinderen een volkomen normaal leven te leiden.

Contact

**Secretariaat fysische geneeskunde -
reumatologie - revalidatie**

T 050 36 50 30

fysio@stlucas.be

www.stlucas.be/revalidatiecentrum

Route B050



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > info@stlucas.be > www.stlucas.be

 www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge  @StLucasBrugge

 AZ Sint Lucas Brugge