



Jicht

Jicht is een reumatische aandoening die ontstaat doordat urinezuurkristallen neerslaan in de gewrichten. Dit kan leiden tot plotselinge aanvallen van gewrichtsontstekingen. Bij veel mensen gaat een eerste aanval van jicht over in een chronische vorm.

Normaal gesproken lost urinezuur in het bloed op en wordt het via de nieren met de urine uitgescheiden. Als de concentratie van urinezuur in het bloed te hoog wordt klontert het urinezuur samen tot urinezuurkristallen. Deze kristallen komen terecht in gewrichten (gewrichten van de grote teen, de knie of de vingers zijn vaak aangedaan) en andere weefsels (bijvoorbeeld huid, slijmbeurzen, pezen, spieren en nieren). De witte bloedcellen uit het lichaam proberen deze kristallen op te ruimen. Hierbij ontstaat een ontstekingsreactie die enkele dagen kan aanhouden. We spreken dan van een jichtaanval. Soms blijft jicht beperkt tot één aanval, maar er kunnen ook meerdere aanvallen ontstaan. Als de aanvallen meer dan drie keer per jaar voorkomen spreken we van chronische jicht.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor het urinezuurgehalte te hoog kan worden. Het kan een gevolg zijn van een overproductie van urinezuur, een verminderde uitscheiding of door een combinatie hiervan.

Oorzaken van een verminderde uitscheiding van urinezuur zijn een verminderde nierfunctie en het gebruik van bepaalde medicijnen (zoals plastabletten). Bij overproductie van urinezuur kan de oorzaak in de voeding liggen, maar ook overgewicht, alcoholgebruik en erfelijke aanleg spelen een rol.



Symptomen

Een acute jichtaanval ontstaat vaak 's nachts en vaak in de voeten, maar kan in elk gewricht voorkomen. Een aanval kan steeds in hetzelfde gewricht terugkomen, maar kan ook telkens in een ander gewricht optreden. Het ontstoken gewricht is rood, warm, gezwollen en de functie van het gewricht is beperkt. Door de pijn kan het gewricht soms helemaal niet gebruikt worden. Behalve de pijnklachten kunt u tijdens een jichtaanval ook de volgende symptomen krijgen: krampen, vermoeidheid, slapeloosheid, rillingen, misselijkheid en/of sterke plasdrang.

Daarnaast kunt u na langere tijd last krijgen van jichtknobbels (ook wel tophi genoemd). Deze ontstaan door de opgehoopte urinezuurkristallen. De knobbels zitten dicht onder de huid en vlak bij de gewrichten. Ze komen vaak voor aan de vinger- en teengewrichten, de elleboog of het kraakbeen van het oor. De jichtknobbels zijn hinderlijk maar zijn niet pijnlijk. Als u een jichtknobbel heeft kan deze groeien en er komen meestal andere bij. Als zich al langere tijd veel urinezuur heeft opgehoopt kunnen er ook beschadigingen aan de botten ontstaan.

Diagnose

De diagnose jicht wordt gesteld door wat vocht uit uw gewricht te halen om het te onderzoeken. De reumatoloog doet hiervoor een gewrichtspunctie bij u en bekijkt het vocht onder een speciale microscoop. Bevat het vocht uit uw gewricht urinezuur-kristallen dan heeft u jicht.

Behandeling

Jicht wordt in principe behandeld met medicijnen. Zie info 2.54 'Medicijnen bij jicht'. Daarnaast kunt u met aanpassingen van uw voeding het urinezuurgehalte verminderen. Zie info 4.12 'Dieet bij jicht'.



Overige maatregelen

Naast het innemen van medicatie kunt u nog een aantal dingen doen om de klachten te verminderen.

Voor de aangetaste gewrichten is rust belangrijk, zeker bij een jichtaanval. Absolute rust is echter niet nodig. Bewegen is ook belangrijk. Doe dit wel binnen de pijn grens. U voorkomt daarmee dat u last krijgt van stijfheid. Leg eventueel het gewricht wat hoger. Ook koelen kan verlichting geven. Denk hierbij aan een coldpack of gewoon een zak doperwten uit de vriezer die u in een handdoek wikkelt.

Hart- en Vaatziekten

De laatste jaren wordt meer en meer bekend dat mensen met jicht een verhoogd risico hebben op hart- en vaatziekten.

Daarom is het belangrijk dat andere risicofactoren zoals een hoog cholesterolgehalte in het bloed en een hoge bloeddruk worden gecontroleerd en behandeld. Het risico kunt u verkleinen door een voeding volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf te gebruiken, alsmede een gezonde leefstijl met aandacht voor een goed gewicht, voldoende beweging en niet te roken.