
JICHT EN JICHTKNOBBELS (JICHT TOPHI)

WAT IS JICHT ?

Jicht is een aandoening waarbij pijnlijke ontstekingen kunnen ontstaan aan gewrichten (arthritis). De ontstekingen ontstaan door ophoping van urinezuur kristallen in het gewricht. In het bloed is het urinezuurgehalte meestal ook te hoog. De urinezuur kristallen irriteren het gewricht en veroorzaken pijn, roodheid en zwelling. Meestal is de grote teen aangedaan, soms de middenvoet, de enkel, knie of pols of een van de handgewrichten.

De ontsteking kan in korte tijd opkomen (**jichtaanval**), de grote teen is dan dik, rood, pijnlijk en warm. Meestal geneest het binnen 1-3 weken, maar de jichtaanvallen kunnen na verloop van tijd weer terugkomen.



Foto's: www.scientificanimations.com, Intermedichbo - dr Milorad Dimić, en James Heilman - Wikimedia (Creative Commons License 4.0 / 3.0).

Bij jicht kunnen ook ophopingen van urinezuur kristallen in de huid ontstaan. Dit heet **jicht tophi**. Hierbij zijn kleine hard aanvoelende knobbeltjes onder de huid te voelen. Soms een paar, soms heel veel. Jicht tophi komen het meest voor op de vingers, tenen, knie, elleboog, op de oorschelp en op de hiel. Soms gaat de huid boven jicht tophi kapot en komen er urinezuur kristallen uit, een wittige korrelige substantie. Urinezuurkristallen kunnen ook nierstenen vormen.



HOE ONTSTAAT JICHT ?

Jicht ontstaat door stijging van de hoeveelheid urinezuur in het bloed. Bij een te hoog gehalte urinezuur kunnen er kristallen ontstaan die kunnen neerslaan in gewrichten, of in de huid, of in de nieren. In het gewricht veroorzaken de uraat kristallen een ontsteking. Niet iedereen met een verhoogd urinezuur gehalte in het bloed krijgt jicht, de kans is slechts 1 op 10. De kans is groter als jicht ook in de familie voorkomt. Jicht komt vaker voor bij mannen van middelbare leeftijd, bij overgewicht en bij hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten. Voeding of alcohol lijken geen rol te spelen bij het ontstaan van jichtaanvallen.

WAT KAN IK ZELF DOEN AAN JICHT ?

Als een gewricht dik, rood, warm en pijnlijk is, moet u het een ontzien. Leg het gewricht hoog en koel het met een natte omslag of ijs. Zodra de klachten afnemen is het juist belangrijk om weer regelmatig te gaan bewegen. Dat voorkomt stijfheid en kan op den duur de pijn verminderen. Vermijd in het begin zware of langdurige belasting.

BEHANDELING VAN JICHT

NSAID's

Bij een acute jichtaanval met ontstoken pijnlijke gewrichten worden ontstekingsremmende pijnstillers voorgeschreven. Voorbeelden van dit soort pijnstillers zijn diclofenac, naproxen en ibuprofen. Deze middelen kunnen de pijn binnen een of twee dagen verminderen. Deze ontstekingsremmers heten NSAID's, en dat is een afkorting van de Engelse term non-steroidal anti-inflammatory drugs. Deze NSAID's kunnen maagklachten veroorzaken, daarom wordt soms uit voorzorg ook een maagzuurremmer voorgeschreven.

Prednison

Als NSAID's te veel bijwerkingen geven of niet werken kan ook prednison worden gebruikt voor een korte periode. Prednison (corticosteroïd) kan ook in het gewicht worden gespoten. De werking daarvan kan circa 3 maanden aanhouden. Ook bij prednison wordt vaak een maagzuurremmer voorgeschreven, vooral indien ook NSAID's worden gebruikt.

Colchicine

Als NSAID's of prednisolon niet binnen drie tot vijf dagen helpen, is de volgende stap het voorschrijven van colchicine. Colchicine is een anti-jichtmiddel. Het vermindert de pijn en remt de ontsteking. De dosering is 2-3 keer daags een tablet van 0.5 mg totdat de pijn verdwenen is. Als het na dagen niet over is heeft het geen zin om het nog langer in te nemen. Bij bijwerkingen zoals een branderig gevoel in de keel, misselijkheid, buikkrampen of diarree moet u stoppen met colchicine.

Allopurinol

Als de jicht aanvallen vaak optreden (meer dan drie aanvallen per jaar) heeft het zin om allopurinol te gaan gebruiken. Dit middel verlaagt de hoeveelheid urinezuur in het bloed. Hierdoor ontstaan minder of geen jichtaanvallen en ook de jicht knobbels (tophi) kunnen na een half jaar tot een jaar verdwijnen.

WAT ZIJN DE VOORUITZICHTEN ?

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

