

## Wat is jicht?

### Wat is jicht?

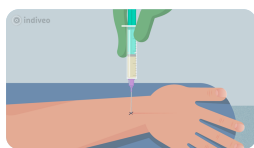
#### *Video voice-over*

*Jicht is een ontstekingsziekte, waarbij er plotselinge ontstekingen in gewrichten ontstaan die veel pijn geven. Dat noemen we een jichtaanval. Een jichtaanval ontstaat wanneer er te veel urinezuur in het bloed zit. Urinezuur is een afvalproduct van het lichaam dat omhoog kan gaan na het drinken van bijvoorbeeld alcohol en suikerrijke dranken, het eten van vlees of bij het gebruik van sommige medicijnen.*

*Wanneer het urinezuurgehalte te hoog is, kunnen zich in de gewrichten urinezuur kristallen vormen. Dit kan een ontsteking veroorzaken. Het gewricht wordt door de ontsteking rood, dik en warm. Deze ontstekingen noemen we jicht.*

## Diagnose

### Hoe wordt jicht aangetoond?



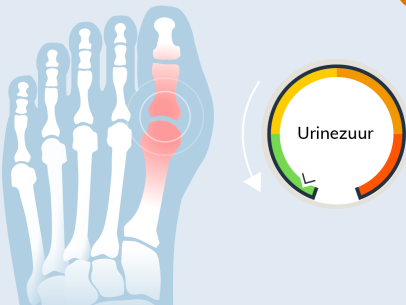
Bij een jichtaanval heeft u vaak hoge ontstekingswaarden in uw bloed. Daarom doen we een bloedonderzoek om uw ontstekingswaarden te meten. Om zeker te weten dat het om jicht gaat en niet om een andere reumatische aandoening, doen we ook een gewrichtspunctie. We halen dan vocht uit uw gewricht om te onderzoeken. Als dit vocht

urinezuurkristallen bevat, heeft u jicht.

# Behandeling

## Behandeling bij jicht

indiveo Slide 1



Om jichtaanvallen te voorkomen, is het belangrijk om uw urinezuurgehalte zo laag mogelijk te houden. Dit doet u door een gezonde leefstijl te volgen.

indiveo Slide 2



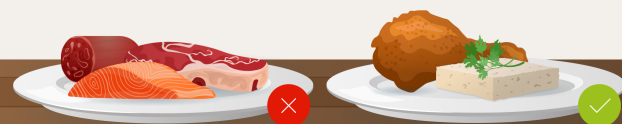
Drink bijvoorbeeld geen alcohol, koolzuurhoudende of dranken met veel suiker. Deze dranken vergroten de kans op een jichtaanval.

indiveo Slide 3



Het is daarnaast belangrijk dat u voldoende water drinkt. Zo kan het urinezuur beter afgevoerd worden.

indiveo Slide 4



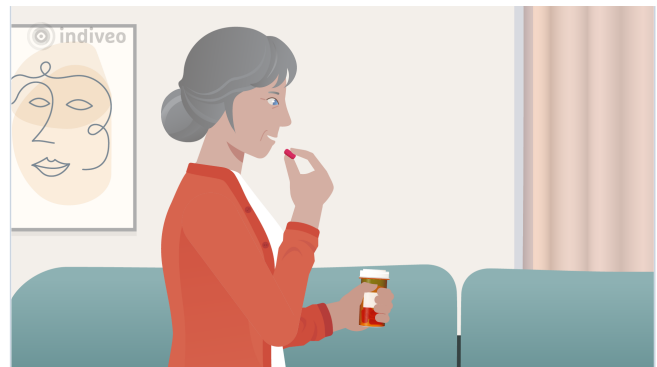
Eet zo min mogelijk rood vlees, vis en zeevruchten. Deze producten kunnen een jicht aanval uitlokken. Eet bijvoorbeeld kip of vleesvervangers.

Slide 5

Slide 6



Tot slot is het belangrijk om een gezond gewicht na te streven en om voldoende te bewegen. Beweeg elke dag minimaal 30 minuten.



Meestal is naast een gezonde leefstijl ook een behandeling met medicijnen nodig. U krijgt medicijnen die het urinezuurgehalte in het bloed verlagen. Deze moet u altijd blijven slikken. Daarnaast krijgt u tijdelijke

## Wat te doen bij een jichtaanval?



Als u een jichtaanval krijgt, doe dan het volgende:

- Stop niet met uw urinezuurverlagende behandeling!
- Koel het ontstoken gewricht een paar keer per dag met een ijspakking zoals een cold pack of bijvoorbeeld een zak bevroren doperwten. Doe dit in een theedoek en koel maximaal 10 minuten per keer.
- Geef het ontstoken gewricht rust en voorkom overbelasting.
- Drink veel (voldoende) water. Drink minimaal 2 liter per dag, behalve als u een vochtbeperkend dieet heeft.
- Neem contact op met uw (huis)arts/reumatoloog, zodat deze een gepaste pijnstiller en/of ontstekingsremmer kan voorschrijven.

Als u bovenstaande tips heeft gevolgd en de aanval na 2 dagen niet minder wordt, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de poli Reumatologie.

---

## Gevolgen van jicht

Op lange termijn kan jicht of een verhoogd urinezuurgehalte schade in het lichaam aanrichten:

## Tophi (jichtknobbels)



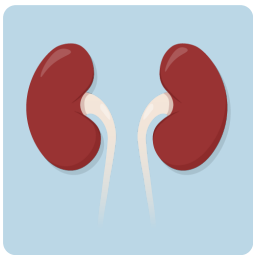
Verhoogd urinezuur kan op lange termijn tophi veroorzaken. Dit zijn ophopingen van urinezuurkristallen (meestal pijnloos) in of rond de gewrichten en onder de huid (oorschelpen, ellebogen en vingers). Als de huid rondom tophi stukgaat, kan een dikke krijt- of tandpasta-achtige substantie naar buiten komen.

## Gewrichts- en botbeschadiging



Urinezuurafzettingen kunnen geleidelijk aan het gewricht onherstelbaar aantasten.

## Nierproblemen



Als het urinezuurgehalte in het bloed te hoog is, kan het zich ook in de nieren afzetten en daardoor de nierfunctie aantasten en nierstenen vormen.

## Verhoogd risico op hart- en vaatziekten



Mensen met jicht hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Daarom is het belangrijk om bij uw huisarts te melden dat u jicht heeft.

---

## Meer informatie

### Meer weten?

Op de website van [ReumaNederland](https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/jicht/) (<https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/jicht/>) vindt u meer informatie over jicht.



## Wat is urinezuur?



Wanneer lichaamscellen worden opgeruimd, komt daarbij de stof purine vrij. Purine wordt weer omgezet in urinezuur. Dit gebeurt vooral in de lever. De lever geeft het urinezuur af aan het bloed en via de nieren en darmen wordt urinezuur vervolgens uit het lichaam verwijderd.

Een te hoog urinezuurgehalte in het bloed ontstaat door een verstoorde balans tussen de aanmaak en afvoer van urinezuur. Hoe en waarom de urinezuurkristallen in bepaalde gewrichten terechtkomen, is nog niet helemaal duidelijk.