



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is jicht?

Wat is jicht?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

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.

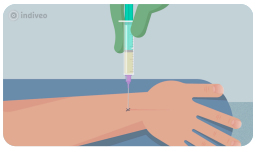
Dit kan een ontsteking veroorzaken.

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

A diagram of a hand with the bones visible. A red circle highlights a joint in the hand. To the right of the hand is a circular arrow with the word 'Urinezuur' (uric acid) written inside it. The arrow is colored with a gradient from green to red.

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

An illustration of three glasses of alcohol on a wooden table. From left to right: a glass of red wine, a glass of beer, and a glass of dark beer. A red 'X' is placed over the beer glasses, indicating they are not recommended.

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

indiveo Slide 3

An illustration of a hand in an orange sleeve filling a glass with water from a faucet. The background is a light blue color.

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

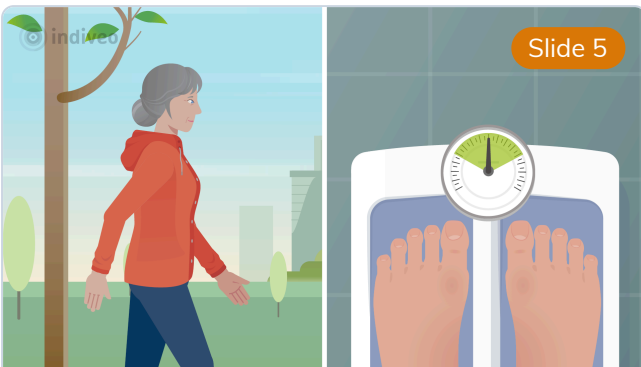
indiveo Slide 4

An illustration of two plates of food on a wooden table. The left plate contains a piece of red meat and a piece of salmon. A red 'X' is placed over the red meat. The right plate contains a piece of fried chicken and a piece of cheese. A green checkmark is placed over the fried chicken.

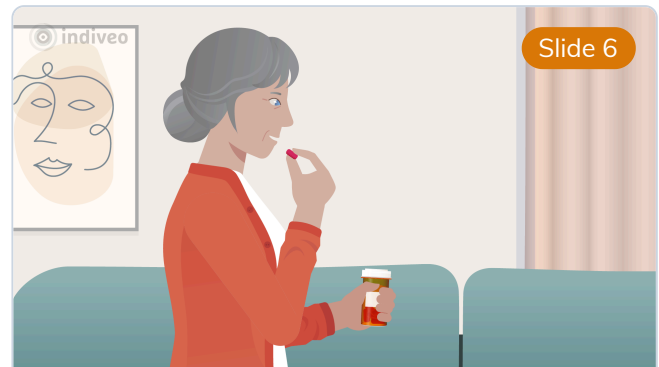
Eet zo min mogelijk rood vlees, vis en zeevruchten. Deze producten kunnen een

afgevoerd worden.

jicht aanval uitlokken. Eet bijvoorbeeld kip of vleesvervangers.



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 medicijnen die de ontsteking remmen.

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 twee liter per dag, behalve als u een vocht beperkend 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 twee 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)



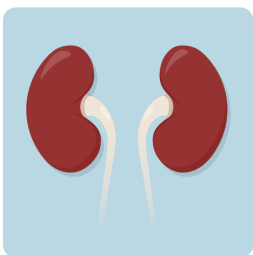
Verhoogd urinezuur kan op lange termijn tophi veroorzaken. Dit zijn ophopingen van urinezuurkristallen (meestal pijnloos) in of rond de gewrichten en onder de huid (oorschelpen, ellebogen en vingers). Als de huid rondom tophi stukgaat, kan een dikke krijt- of tandpasta-achtige substantie naar buiten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