



ดูภาพนำรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เรื่องของเกาต์

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน



อาหารการกินเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างยิ่ง ดังคำกล่าว you are what you eat หรือคุณกินอย่างไรย่อมเป็นอย่างนั้น

ทุกวันนี้คนจำนวนมากจึงหันมาสนใจและใส่ใจเรื่องอาหารการกินมากขึ้น เพราะรู้ว่ากินไม่ดีมีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น แต่ถ้ากินดีกินให้เหมาะสม นอกจากห่างไกลโรคแล้ว โรคที่เป็นอยู่หลายโรคยังทุเลาเบาบางได้ด้วย ดังเช่น การกินอาหารกับโรคเกาต์ ที่จะนำมาเล่าสู่กันฟังในฉบับนี้

รู้จักโรคเกาต์

โรคเกาต์ คือโรคปวดตามข้อชนิดหนึ่ง ซึ่งสังเกตได้ง่ายๆ ว่าคุณกำลังเป็นโรคนี้หรือไม่ โดยดูได้จากอยู่ดีๆ ก็มีอาการปวดและร้อนที่ข้อเท้า ข้อนิ้วเท้า หรือข้อเข่าอย่างเฉียบพลันและรุนแรง เจ็บมากจนเดินไม่ไหว และจะปวดข้ออื่นๆ ตามมา อาจมีไข้หนาวสั่นร่วมด้วย และมักจะเป็นเวลากลางคืน แต่อาการอาจจะดีขึ้นเองใน ๒-๓ วัน ใครที่เป็นแบบนี้ก็คงสงสัยว่า ทำไมเจ็บข้อโดยไม่มีสาเหตุมาก่อนเลย

ถ้าบอกว่าอาการที่ไม่รู้ไฉนไฉนนั้น มีความเกี่ยวเนื่องกับเรื่องอาหารการกินอย่างมาก คุณอาจไม่เชื่อ แต่ถ้าคุณสังเกตพฤติกรรมในการกินในอดีตของคุณ ก็จะพบว่าอาการปวดข้อนี้จะเกิดขึ้นหลังจากกิน

อาหาร บางอย่างมาก หรือดื่มเหล้ามาก ๆ จนทำให้ร่างกายไม่สามารถสลายกรดยูริก หรือทำให้มีกรด ยูริกมากเกินไป จึงเข้าไปสะสมในข้อกระดูก

โดยปกติร่างกายคนเราได้กรดยูริกมาจาก ๒ แหล่ง คือ

๑. ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นเอง โดยการสลายตัวของเซลล์ตามอวัยวะต่างๆ แต่ในบางคนที่มีป่วยเป็น โรค เช่น โรคทาลัสซีเมีย มะเร็งในเม็ดเลือดขาว หรือการใช้ยารักษามะเร็งหรือการฉายรังสีบางชนิด จะ ทำให้มีการสลายตัวของเซลล์ในร่างกายที่มากผิดปกติ

๒. จากการกินอาหารบางชนิดที่มีสารพิวรีนสูง ซึ่งสารชนิดนี้เมื่อกินเข้าไปแล้วจะย่อยสลาย กลายเป็น

กรดยูริก ซึ่งสารพิวรีนพบมากในเนื้อสัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ กุ้งต่างๆ พืชผักยอดอ่อน ในคนปกติ ทัวไปถึงแม้ว่า จะได้รับสารพิวรีนมากหรือร่างกายมีการสร้างกรดยูริกมาก แต่ไตของเราก็สามารถขับ กรดยูริกส่วนเกินออกมาได้ ร่างกายจึงรักษาสมดุลของกรดยูริกไว้ได้ แต่สำหรับคนที่มีความบกพร่อง หรือไตขับกรดยูริกได้น้อยลง ก็จะทำให้มีกรดยูริกตั้งอยู่ในร่างกายมากผิดปกติ จึงเกิดการตกผลึกสะสม อยู่ตามข้อ ผิวหนัง ไตและอวัยวะอื่นๆ ได้จนเกิดเป็นโรคเกาต์นั่นเอง

คนที่เป็โรคเกาต์ถ้าไม่ได้รับการรักษา อาการจะค่อยๆ กำเริบขึ้น โดยเจ็บปวดที่ข้อเดิมก่อน แล้วจะ เป็นที่ข้ออื่นๆ ตามมา จนกระทั่งเป็นเกือบทุกข้อทั่วร่างกาย อาการปวดก็จะถี่ขึ้นและนานขึ้น จนเกิด อาการปวดตลอดเวลา ถ้าควบคุมโรคเกาต์ไม่ได้อาจพบว่าข้อที่เคยอักเสบบวมๆ เป็นปุ่มก้อนขึ้นมา เนื่องจากมีการสะสมของกรดยูริกจำนวนมาก จนบางครั้งข้อที่ปวดนั้นเกิดการแตกออกและมีสารขาวๆ คล้ายขอล้ก หรือยาสีฟีนีลออกมา กลายเป็นแผลเรื้อรัง ในที่สุดข้อต่างๆ จะค่อยๆ พิการและใช้งาน ไม่ได้ นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดนิ่วในไต ภาวะหลอดเลือด แข็งตัวและตีบตันตามมา เพราะเกิดการสะสม ของกรดยูริกในอวัยวะเหล่านั้น

ปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเป็นโรคเกาต์

เมื่อเข้าใจดีแล้วว่า คนเป็นโรคเกาต์เพราะมีการสะสมของกรดยูริกมากผิดปกติขณะที่มีการขับออก ได้น้อย ดังนั้นการระวังไม่ให้มีกรดยูริกเข้าสู่ร่างกายมากจึงเป็นวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ โดย การระวังไม่กินอาหารที่มีพิวรีนสูงนั่นเอง การกินอาหารที่มีพิวรีนสูงลดลงจึงทำให้ร่างกายได้รับกรด ยูริกลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่ยังไม่สามารถควบคุมโรคได้ดี หรือมีอาการปวดข้ออย่างรุนแรง ควรดอาหารที่มีพิวรีนสูงอย่างเด็ดขาด ซึ่งได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ปีก ปลาซาร์ดีน ไข่ปลา น้ำต้ม กระดูก น้ำสกัดเนื้อ ผักยอดอ่อน เป็นต้น

สำหรับคนที่เป็โรคเกาต์ที่มีอาการอักเสบของข้อบวมๆ และมีอาการปวดอย่างรุนแรง ควรไปพบ แพทย์เพื่อได้รับยาลดการอักเสบของข้อ และยาช่วยลดปริมาณ หรือการสร้างของกรดยูริกร่วมด้วย ถึงแม้ว่าการไต่ยาดังกล่าวจะทำให้อาการของโรคเกาต์ดีขึ้น การรู้จักการกินอาหารที่ถูกต้องและการ เปลี่ยนแปลง บริโภคนิสัยก็ยังมีควมสำคัญอย่างมากต่อการควบคุมโรคเกาต์ เพื่อป้องกันการอักเสบของ ข้อซ้ำๆ หรือผลแทรกซ้อนที่มีต่ออวัยวะอื่นๆ ด้วย

นอกจากอาหารที่มีพิวรีนสูงที่คนเป็นโรคเกาต์ควรระวังไม่บริโภคมากจนเกินไปแล้ว ผู้ที่เป็นโรค เกาต์ควรกินอาหารประเภทข้าว-แป้งให้มากพอ (โดยทั่วไปวันละ ๘-๑๒ ทัพพี) เพื่อให้ร่างกายได้รับ พลังงานเพียงพอในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่ต้องเผาผลาญโปรตีนที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อเพื่อใช้เป็น พลังงาน เพราะการเผาผลาญโปรตีนลักษณะนี้จะทำให้มีการสลายกรดยูริกออกมาในกระแสเลือดมากขึ้น

ขณะเดียวกันคน เป็นโรคเกาต์ควรระวังไม่กินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์มากเกินไป เพราะอาจทำให้อาการของโรคกำเริบได้ โดยทั่วไปควรกินอาหารเนื้อสัตว์ต่างๆ ประมาณ ๑๐-๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน ดังนั้นเราจึงควรระวังไม่บริโภคอาหาร ประเภทบุฟเฟต์หมูกระทะ (ราคาเดียวกันไม้อัน) ที่เป็นอาหารยอดฮิตในปัจจุบันเป็นประจำ

การดื่มน้ำสะอาดมากๆ (อย่างน้อยวันละ ๒-๓ ลิตร) เป็นสิ่งที่คนเป็นโรคเกาต์และเราทุกคนควรปฏิบัติ เพราะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของผลึกกรดยูริก เป็นการป้องกันการเกิดโรคนี้ในไตได้ นอกจากนี้ การ กินผักและผลไม้ต่างๆ ให้มากขึ้น ก็เป็นสิ่งที่ดีเพราะช่วย ให้ปัสสาวะมีภาวะเป็นด่าง ทำให้การขับกรดยูริกออกจากร่างกายดีขึ้น อย่างไรก็ตาม คนเป็นโรคเกาต์ควรหลีกเลี่ยงไม่กินผักยอต่ออ่อน จำพวก กระเทียม ชะอม สะเดา เพราะผักเหล่านี้มีสารพิวรีนสูงดังที่กล่าวมาแล้ว

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่คนเป็นโรคเกาต์ควรถือปฏิบัติคือ การงดหรือลดการดื่มเหล้า และเบียร์ลง เพราะเมื่อร่างกายเผาผลาญแอลกอฮอล์ จะทำให้มีการเพิ่มสารแล็กเทสในเลือด สารนี้จะไปยับยั้งการขับกรดยูริกออกจากไต

สำหรับคนเป็นโรคเกาต์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ควรที่จะลดน้ำหนักลง เพราะความอ้วนทำให้โรคเกาต์รุนแรงขึ้น

การลดน้ำหนักควรเป็นไปอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไปทีละน้อย ไม่ควรเกินครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์อย่าลดฮวบฮาบ เพราะการลดน้ำหนักมากๆ ในระยะเวลาสั้นๆ อาจมีผลทำให้เกิดภาวะคีโตนในเลือดสูงส่งผลให้การขับกรดยูริกออกจากร่างกายลดลง และที่สำคัญไม่ควรลดน้ำหนักโดยการอดอาหารอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้มีการสลายตัวของเซลล์ในร่างกายรวดเร็วผิดปกติ ทำให้ระดับกรดยูริกในเลือดสูงมากขึ้นและเกิดข้ออักเสบกำเริบได้

การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลมากและไขมันมาก ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีควบคุม น้ำหนักที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะอาหารเหล่านั้นนอกจากจะให้พลังงานสูงแล้วยังทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้ ซึ่งจะไปขัดขวางการขับกรดยูริกออกจากร่างกายเช่นกัน

การเป็นโรคเกาต์เรื้อรังเชื่อว่าคงทำให้ผู้ที่เป็คนมีความทุกข์ทรมาน คงไม่มีใครอยากเป็นเช่นนั้น ดังนั้นการหันมาปฏิบัติตนให้ถูกต้องดังกล่าวข้างต้นในเรื่องอาหารการกินจะช่วยทำให้การควบคุมโรคเกาต์ไม่ให้เกิดกำเริบ หรืออาจจะป้องกันไม่ให้เป็นโรคเกาต์ได้



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราบริการสุขภาพง่ายๆ แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116