

โรคเก๊าท์ เป็นโรคข้ออักเสบ เจ็บบวม

ซึ่งเกิดจากภาวะที่ร่างกายมีกรดยูริกในเลือดสูง สะสมมาเป็นเวลานาน จนกรดยูริกตกตะกอนอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะข้อและไต จะแสดงอาการข้ออักเสบ ปวดแดงร้อนที่ข้อ

ถ้ากรดยูริกสะสมตามผิวหนังจะทำให้มีปุ่มนูนขึ้นตามผิวหนัง แต่ถ้ากรดยูริกไปตกตะกอนที่ไต จะทำให้เกิดนิ่วในไต และไตเสื่อมได้ในที่สุด

กรดยูริกคืออะไร?

กรดยูริก เป็นสารชนิดหนึ่งในร่างกายที่สร้างขึ้นที่ตับ ซึ่งเกิดจากการสลายตัวของสารชนิดหนึ่ง ที่มีชื่อว่า “พิวรีน” สารนี้ในร่างกายได้มาจาก 2 แหล่ง คือ

1. อาหารที่รับประทาน เช่น สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ ผักบางชนิด และอาหารทะเลบางอย่าง
2. การสลายตัวของเซลล์ในร่างกาย

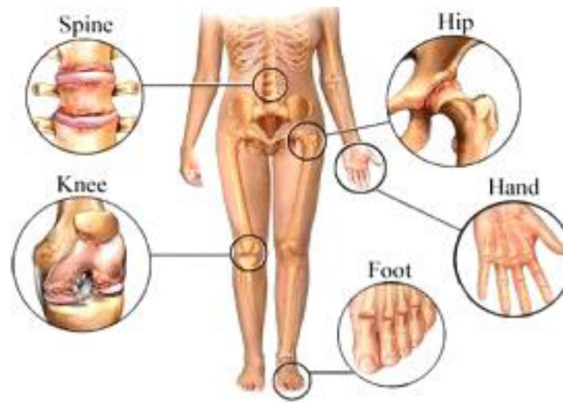
โดยปกติร่างกายสามารถขับกรดยูริกออกทางปัสสาวะ แต่บางคนร่างกายไม่สามารถขับกรดยูริกออกได้หมด ทำให้มีกรดยูริกสะสมอยู่ตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณข้อและกระดูก ผนังหลอดเลือด และไต



อาการ

ในระยะแรกจะมีอาการปวด แดง ร้อน เจ็บบวม จะไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า อยู่ดีๆ ก็ปวดขึ้นมาเลย โดยเฉพาะที่นิ้วโป้งเท้า และตรงข้อเท้าเข้าแคบบริเวณเดียว หลังจากนั้นอาการจะเริ่มดีขึ้น

หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง จะทำให้โรคค่อยๆ ลามไปจุดอื่นทั่วร่างกาย มีอาการจะปวดบวมมากขึ้น และรุนแรงขึ้น



การรักษาโรคเก๊าท์ในระยะแรก

ในระยะแรกที่มีอาการเจ็บบวม คือ ปวด บวม แดง ร้อน จะใช้ยาแก้ปวดเพื่อลดอาการ งดเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทานอาหารที่มีพิวรีนให้น้อยลง ดื่มน้ำเยอะๆ สามารถช่วยขับกรดยูริกออกทางปัสสาวะ

แต่ถ้ากินยาแก้ปวดและดูแลตัวเองแล้ว ยังมีอาการกำเริบบ่อยกว่า 2-3 ครั้งต่อปี จะต้องใช้ยาลดกรดยูริก

การปฏิบัติตัว

1. ควบคุมอาหารประเภทที่มีกรดยูริกสูง
2. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์
3. ควรดื่มน้ำมากๆ จะช่วยขับกรดยูริกออกทางปัสสาวะ
4. ลดน้ำหนักในรายที่มีน้ำหนักเกิน



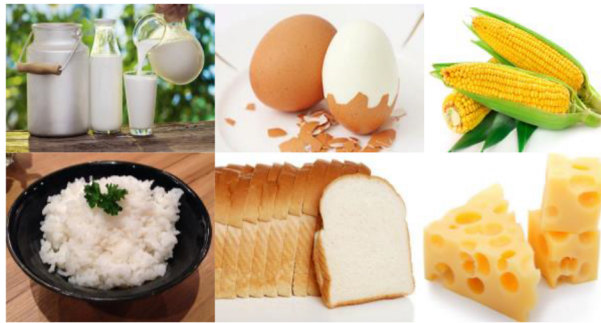
ห้ามใช้วิธีนวด เพื่อบรรเทาอาการปวด

ถ้ามีอาการปวดห้ามบีบนวดเด็ดขาด เพราะการบีบนวดจะทำให้กรดยูริกวิ่งเข้ามาในข้อเยอะมากขึ้น ทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น แต่ควรจะพักการใช้งานของข้อ ให้นอนพักและประคบเย็น เพื่อลดอาการปวด และถ้าปวดที่เท้าให้ยกเท้าสูง เพื่อช่วยลดการอักเสบ



อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเก๊าท์

3. อาหารที่มีปริมาณพิวรีนน้อย ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวฟ่าง ลูกเดือย ข้าวโพด ผักและผลไม้ น้ำตาลและขนมหวาน ไขมันจากพืชและสัตว์ ข้าวและขนมปัง เนยเหลว และเนยแข็ง



โรคเก๊าท์ควรออกกำลังกายอย่างไร

ช่วงที่ข้ออักเสบ ปวด บวม ไม่ควรออกกำลังกาย ควรพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาให้ดีขึ้นก่อน แล้วค่อยเริ่มออกกำลังกายทีละนิด ออกกำลังกายทั่วไปที่ไม่เน้นหนัก ไปที่ข้อมากจนเกินไป เพราะข้อที่อักเสบบ่อยๆ จะทำให้ข้อเสื่อมได้ ช่วงปกติให้ออกกำลังกายธรรมดาตามวัย



โรคเก๊าท์



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

1. อาหารที่มีปริมาณพิวรีนมาก ได้แก่ ตับอ่อน หัวใจ ตับ กุ้งของไก่ เนื้อไก่ เป็ด ห่าน มันสมองวัว ไข่ปลา ปลาอินทรี ปลาตุ๋น ปลาไส้ตัน หอย ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ชะอม กระถิน เห็ด กะปิ



2. อาหารที่มีปริมาณพิวรีนปานกลาง รับประทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ได้แก่ เนื้อหมู วัว ปลากระพง ปลาหมึก ปู ถั่วลิสง ใบขี้เหล็ก สะตอ ผักโขม ดอกกะหล่ำ หน่อไม้

