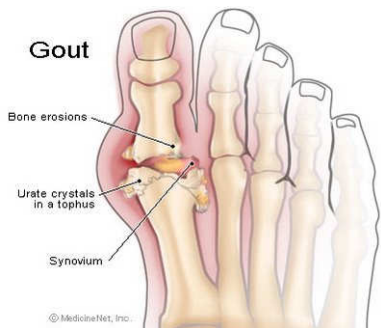


# โรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์ คือ โรคที่เกิดจากการตกตะกอนของกรดยูริกที่สะสมภายในข้อ

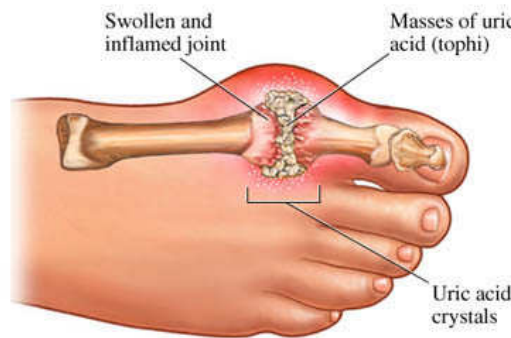
กรดยูริกเป็นสารชนิดหนึ่งที่ได้จากการย่อยสลายของสารเพียวรีน ซึ่งมีมากในเนื้อสัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ และผักยอดอ่อน ซึ่งได้แก่หน่อไม้ สะเดา ยอดกระถิน ยอดผักอ่อน แตงกวา เป็นต้น กรดยูริกนอกจากจะสะสมตามข้อแล้วยังตกตะกอนในไต ผนังหลอดเลือด และอวัยวะอื่น ๆ ได้ด้วย

โรคเก๊าท์ ส่วนใหญ่พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงประมาณ 10 เท่า ผู้หญิงมักพบหลังวัยหมดประจำเดือน พบที่ข้อของขา เช่น โคนนิ้วหัวแม่เท้า ข้อเท้าและข้อเข่า โดยอาจพบปุ่มก้อนตามข้อต่างๆ



# อาการ

ผู้ป่วยโรคเก๊าท์ จะมีอาการปวดข้ออย่างเฉียบพลันและรุนแรง โดยเริ่มจากปวดข้อเท้า ปวดข้อนิ้วเท้า ต่อมาจะปวดบริเวณเข่า ข้อนิ้วมือ ส่วนใหญ่จะปวดตอนกลางคืนและมักจะปวดเพียงข้อเดียวก่อน ข้อที่ปวดจะบวมแดง ร้อน และเจ็บมากจนเดินไม่ไหว อาจมีไข้หนาวสั่น



## อาการจึงมี 2 ลักษณะ คือ

1. **ข้ออักเสบเฉียบพลัน** จะมีอาการปวดข้ออักเสบเป็นๆ หาย ครั้งละ 1-2 ข้อ ประมาณ 7-14 วัน
2. **ข้ออักเสบเรื้อรัง** ถ้าเกิดการอักเสบเฉียบพลันแล้วไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะเกิดข้ออักเสบเรื้อรัง โดยมีการอักเสบพร้อมกันหลายๆ ข้อ อาการเรื้อรังอาจใช้เวลา

เป็น 10 ปี ภายใต้นี้ อาจตรวจพบปุ่มก้อนขึ้นบริเวณที่เคยอักเสบบ่อยๆ เช่น ข้อนิ้วเท้า ข้อเข่า ข้อศอก ปุ่มก้อนนี้จะโตขึ้นเรื่อยๆ บางครั้งแตกออกมีสารสีขาวๆ คล้ายขอลดหรือยาสีฟันไหลออกมา และเกิดแผลเรื้อรัง หากไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดข้อพิการได้



# การรักษา

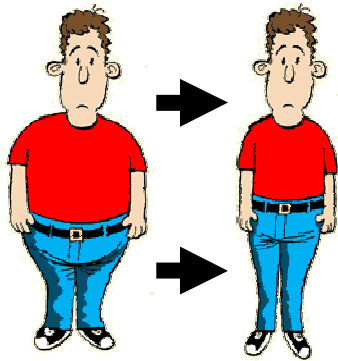
การแพทย์ที่ทันสมัยสามารถรักษาผู้ป่วยโรคเก๊าท์ให้หายได้ โดยแพทย์จะนัดผู้ป่วยทุกระยะ 2-3 เดือน เพื่อตรวจเลือดดูระดับกรดยูริกให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อป้องกันการอักเสบของข้อต่างๆ หรือป้องกันการแทรกซ้อนที่มีต่ออวัยวะอื่นๆ

# ข้อปฏิบัติในผู้ป่วยโรคเก๊าท์

1. งดการดื่มเหล้า เบียร์ เพราะแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มจะทำให้ไตขับกรดยูริกได้น้อยลง

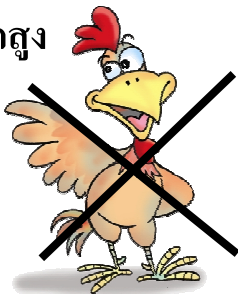


2. ลดน้ำหนักตัว ในผู้ป่วยที่อ้วน



3. งดอาหารที่ทำให้กรดยูริกสูง  
อาหารพวกนี้ ได้แก่

- เนื้อสัตว์ปีก เช่น เนื้อไก่ ห่าน



- ปลาสด กุ้งชีแฮ้ หอย ปลาไส้ตัน ปลาอินทรี กะปิ
- เครื่องในสัตว์ทุกชนิด ตับอ่อน ตับไต สมอ หัวใจ ฯลฯ
- ผักยอดอ่อน เช่น ชะอม กระถิน
- ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง
- เบียร์
- ขนมปังที่ทำด้วยยีสต์



4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



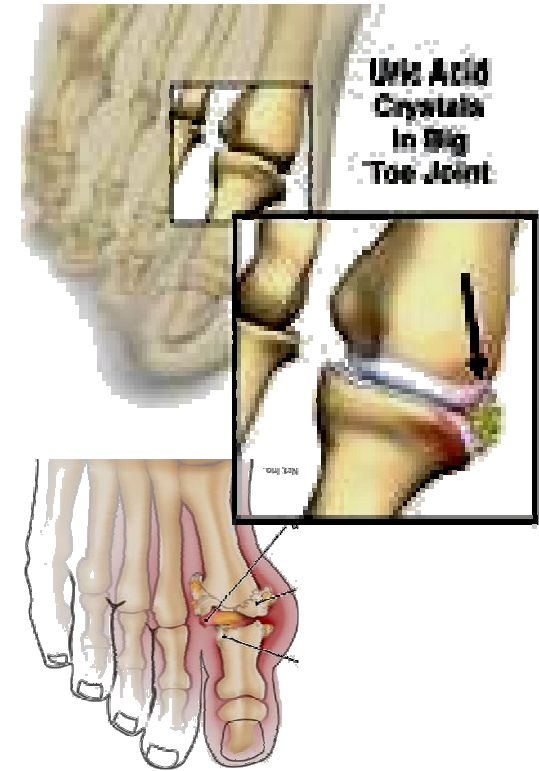
5. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส  
ไม่เครียด



6. รับประทานอย่างต่อเนื่อง ภายใต้อาการดูแล  
ของแพทย์



# โรคเก๊าท์



จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์  
โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801