



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
CHULABHORN HOSPITAL

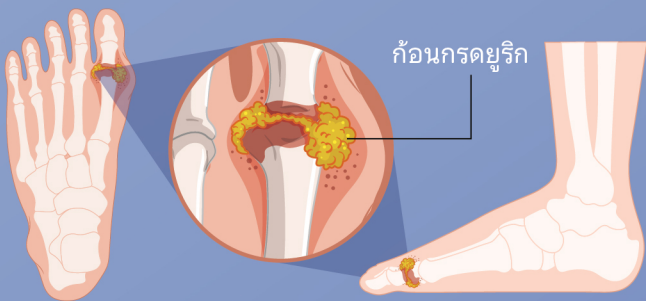
โรคเกาต์

GOUT



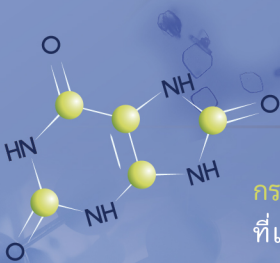
“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”

โรคเกาต์คืออะไร



โรคเกาต์ คือ โรคที่เกิดจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูงร่วมกับมีอาการที่เกิดจากการตกผลึกของเกลือยูเรตในเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะข้อหรือเนื้อเยื่อรอบ ๆ ข้อ ทำให้เกิดอาการข้ออักเสบแบบเฉียบพลัน เป็น ๆ หาย ๆ ในระยะเรื้อรังจะพบก้อนโทฟายที่เกิดจากการสะสมของผลึกเกลือยูเรตบริเวณผิวหนังรอบ ๆ ข้อ และขอบใบหูได้ นอกจากนี้ผลึกเกลือยูเรตยังอาจสะสมในเนื้อเยื่อไตและทางเดินปัสสาวะ ส่งผลให้การทำงานของไตบกพร่องและเกิดนิ่วในไตร่วมด้วย

กรดยูริกคืออะไร



กรดยูริก คือสารที่เป็นผลิตภัณฑ์ปลายทางที่เกิดจากการสลายตัวของสารพิวรีน (purine) โดยสารพิวรีนได้มาจากการที่ร่างกายสร้างขึ้นเอง บางส่วนมาจากการสลายตัวของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ยังได้มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันด้วย โดยทั่วไประดับกรดยูริกในเลือดของคนปกติจะไม่คงที่ กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุและเพศ สำหรับผู้ใหญ่ ระดับกรดยูริกในเลือดจะไม่เกิน 6 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ในผู้หญิง และ 7 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ในผู้ชาย

อาการ

- ปวด บวม แดง ร้อน ที่บริเวณข้อและเนื้อเยื่อรอบข้อแบบเฉียบพลัน
- ตำแหน่งข้อที่พบบ่อยสุด คือ ข้อโคนนิ้วหัวแม่เท้า ตำแหน่งอื่น ๆ ที่พบบ่อยรองลงมาได้แก่ ข้อหลังเท้า ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อมือ ข้อนิ้วมือ และข้อศอก
- อาการปวดมักเป็น ๆ หาย ๆ ทีละ 1-2 ข้อ
- มักจะเริ่มปวดตอนกลางคืนแบบเฉียบพลัน ใช้เวลาเป็นชั่วโมงแต่ไม่เกินวัน โดยอาการปวดจะเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนปวดมากสุดภายในเวลาเพียง 8-12 ชั่วโมง ส่งผลให้ไม่สามารถขยับข้อลุกเดินหรือลงน้ำหนักได้
- การอักเสบของข้อจะดีขึ้นได้เองจนสามารถใช้ข้อได้ตามปกติภายในระยะเวลา 1-2 สัปดาห์ ในกรณีที่การอักเสบไม่รุนแรง อาจหายเป็นปกติได้ภายใน 1-2 วัน และเข้าสู่ระยะปลอดอาการ
- ในระยะเรื้อรังถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะพบก้อนโทฟายที่ผิวหนังบริเวณรอบข้อ ใบหู หรือตำแหน่งที่มีการเสียดสีกดทับ และสามารถเกิดการทำลายข้อจนข้อผิดรูปตามมาได้



บุคคลกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาส

เกิดโรคเกาต์



⤴ เพศชาย

อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป



⤴ เพศหญิง

อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป



⤵

ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะเบียร์และเหล้ากลั่น

ผู้ที่ชอบรับประทานอาหาร
จำพวกเนื้อสัตว์และอาหารทะเล

⤵



⤵

ผู้ที่ใช้ยาขับปัสสาวะ

ที่มีโรคความดันโลหิตสูง
ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

⤵



ปัจจัยกระตุ้น

- การบาดเจ็บบริเวณข้อ
- การผ่าตัด
- การดื่มสุรา
- การเจ็บป่วยทั่วไป
- การอดอาหาร
- การรับประทานอาหารหรือยาที่มีผลต่อระดับยูริกในเลือด

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเกาต์

- **อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีน้ำตาลฟรุกโตส และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- **อาหารที่ควรจำกัดปริมาณ** ได้แก่ เนื้อแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อแกะ อาหารทะเล น้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานของหวาน
- **อาหารที่สนับสนุนให้รับประทาน** ได้แก่ นมพร่องมันเนย หรือนมไขมันต่ำและผัก

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การเลือกรับประทานอาหารในผู้ป่วยโรคเกาต์ในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม กล่าวคือ ผัก ถั่ว พืชผักถั่ว รวมถึงเนื้อสัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด สามารถรับประทานได้โดยไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเกาต์



การรักษา

ช่วงที่มีข้ออักเสบ

- พักการใช้งานของข้อ
- งดการบีบนววดบริเวณข้อ
- แนะนำประคบเย็นที่ข้อเพื่อลดอาการปวด
- รับประทานยาแก้ปวดแก้อักเสบตามแพทย์สั่ง

ช่วงที่ไม่มีข้ออักเสบ

- หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นข้ออักเสบเกาต์
- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันข้ออักเสบกำเริบซ้ำ



การปฏิบัติตัว



- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
 - ปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคเกาต์
 - หยุดสูบบุหรี่
 - ดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ
- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการข้ออักเสบ
 - มาตามนัดเพื่อติดตามอาการ



พญ.วิภาดา ไกรเกรียงศรี

คลินิกโรคข้อและรูมาติสซั่ม

คลินิกโรคข้อและรูมาติสซั่ม



ชั้น 3 โซน B

ศูนย์การแพทย์มะเร็งวิทยาจุฬารัณณ์

วัน - เวลาทำการ

ศุกร์ 09.00 - 12.00 น.

☎ 0 2576 6000 ต่อ 6224, 6226



ชั้น 1 โซน A

ศูนย์การแพทย์จุฬารัณณ์เฉลิมพระเกียรติ

วัน - เวลาทำการ

อังคาร 09.00 - 12.00 น.

พฤหัสบดี 13.00 - 16.00 น.

☎ 0 2765 5700 ต่อ 5741, 5742



โรงพยาบาลจุฬารัณณ์

906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

www.chulabhornhospital.com

| @Chulabhornhospital YouTube | Chulabhorn Channel

PR65016