

# GOUT

## Pengenalan

Gout adalah sejenis penyakit disebabkan berlebihan asid urik di dalam badan.

- Asid urik adalah bahan kumuhan berasal dari sejenis protein yang dipanggil purin.
- Badan kita membuang bahan kumuhan ini melalui air kencing (urin).
- Bagi penghidap gout, asid urik yang berlebihan tidak dibuang dan berkumpul di dalam sendi.
- Ia adalah salah satu penyakit yang paling lama dihidapi manusia sejak zaman dahulu kala lagi.
- Pada masa dahulu gout boleh menyebabkan kemudaratan dan kecacatan, kini dengan kemajuan dalam bidang perubatan, gout boleh dikawal.
- Ia sering dihidapi oleh kaum lelaki dalam lingkungan usia antara 30 hingga 60 tahun.
- Ia jarang sekali dihidapi oleh kaum wanita sebelum putus haid.

## Tanda Gout

- Gout lazimnya menyerang ibu jari kaki.
- Ibu jari kaki menjadi merah, panas, bengkak dan tersangat sakit.
- Serangan selalunya berlaku secara tiba-tiba, kerap kali semalaman.
- Sendi yang diserang menjadi bisa sehinggakan geseran dengan selimut pun begitu menyeksakan.
- Sakit mungkin berlarutan berhari-hari, atau sekurang-kurangnya 1-2 minggu untuk reda jika tidak dirawat.
- Sakit mungkin menyerang kembali selepas berminggu atau bulan.
- Gout boleh menyerang sendi-sendi lain seperti buku lali, lutut, pergelangan tangan dan jari.

## Komplikasi

- Asid urik boleh berkumpul di bawah kulit membentuk benjolan di panggil 'tophi'
- Dalam saluran urinari (air kencing), ia boleh berkumpul membentuk 'batu karang'.
- Penghidap gout juga sering menghidapi penyakit atau masalah kesihatan lain seperti:
  - Kegemukan
  - Darah tinggi
  - Hiperlipidemia
  - Diabetes

## Rawatan

Gout adalah suatu penyakit yang boleh sembuh tetapi anda harus mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya.

## Rawatan serangan akut

- Rehatkan sendi semasa serangan gout.
- Ubat-ubatan anti-radang berkesan untuk mengurangkan sakit dan keradangan sendi. Walaupun ia boleh mendatangkan kesan sampingan seperti sakit perut. Jika digunakan dalam jangka masa yang singkat, kesan sampingan jarang berlaku.
- Ubatan lain seperti colchicine juga boleh diambil. Walaupun ia amat berkesan, ia boleh menyebabkan loya, muntah dan cirit-birit (Peringatan: Colchicine hanya boleh diambil melalui preskripsi doktor)
- Steroid (Peringatan: Steroid hanya boleh diambil melalui preskripsi doktor)
  - Lazimnya cecair steroid disuntik terus ke sendi yang radang
  - Pil steroid boleh diambil dalam jangka masa yang pendek jika penghidap tidak boleh mengambil ubat-ubatan yang lain. Walaubagaimanapun, ianya tidak boleh diambil berpanjangan.
- Sentiasa peka terhadap tanda-tanda awal serangan. Jika rawatan dimulakan awal, penyakit ini tidak akan melarat.

## Rawatan Jangka Panjang

Oleh kerana gout disebabkan oleh asid urik yang berlebihan dalam badan, anda haruslah mengelakkan faktor-faktor yang boleh menambahkan paras asid urik.

- Menjaga berat badan – kegemukan boleh mengganggu keupayaan badan untuk mengeluarkan asid urik yang berlebihan
- Mengelakkan minuman keras
- Pemakanan – elakkan pengambilan makanan yang mengandungi purin yang tinggi
- Sesetengah daging binatang, makanan laut, kacang mengandungi purin yang tinggi.

## Pemakanan

Di bawah disenaraikan makanan yang kaya dengan purin:.

ELAKKAN MAKAN	KURANGKAN MAKAN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Organ dalaman seperti hati, paru-paru, ginjal dan otak</li><li>• Ikan bilis, kembung, sardin</li><li>• Daging cincang</li><li>• Ekstrak daging, ragi (seperti Marmite) dan kiub rebusan daging</li><li>• Makanan bercengkerang seperti ketam, udang dan kerang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asparagus, bunga kobis, cendawan dan bayam</li><li>• Peanuts, lentil, beans and peas</li><li>• Poultry</li><li>• Roti jagung dan bijirin</li></ul>

## Pencegahan

- Ubah cara hidup anda untuk memastikan paras asid urik yang normal

- Amalkan cara hidup sihat untuk mengelak dari menghidap penyakit-penyakit yang berhubungkait dengan gout
- Apabila mengambil allopurinol, ianya perlu diambil secara berterusan.
- Jangan mengubah atau menghentikan dos allopurinol semasa serangan gout.
- Minum banyak air

## Benarkah Gout Penyakit Orang Kaya?

Tidak, gout boleh menyerang sesiapa sahaja. Walau bagaimanapun, meminum alkohol dan pemakanan berlebihan boleh dikaitkan dengan penyakit gout.

## Adakah Gout Boleh Diwarisi?

- Gout boleh diwarisi tetapi faktor persekitaran juga memainkan peranan
- Gout adalah penyakit yang boleh dirawat. Pada zaman dahulu, gout merupakan salah satu penyebab kerosakan dan kecacatan sendi. Pada hari ini, dengan rawatan yang baik, ianya boleh dikawal.
- Adalah penting untuk mengamalkan cara hidup sihat.

Jika anda memerlukan lebih maklumat lanjut tentang gout, layarilah laman web Arthritis Foundation Malaysia di [www.afm.org.my](http://www.afm.org.my)

Semakan Akhir	:	01 Mei 2012
Penulis	:	Dr. Heselynn Hussein
Penyemak	:	Dr. Heselynn Hussein