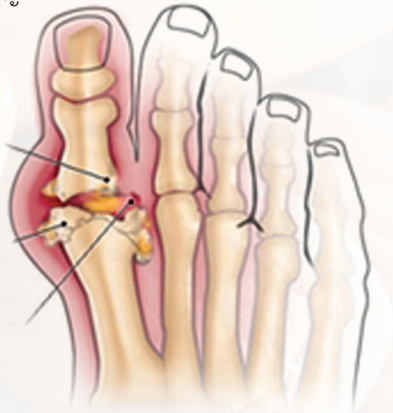


โรคเกาต์ ตอน ๑

เป็นโรคข้ออักเสบชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากร่างกาย
สร้างกรดยูริกมาก และมีการตกตะกอนของกรดยูริกในข้อ
ทำให้มีอาการปวด บวมที่ข้อ โดยเฉพาะข้อหัวแม่เท้า
ซึ่งจะพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง

ช่วงอายุที่พบมากกว่า
30 ปีขึ้นไป ประมาณ 90%
และในผู้หญิง
วัยหมดประจำเดือน
ประมาณ 10%



• ปัญหาและความรุนแรง

1. ผู้ป่วยจะต้องรักษาตลอดชีวิต เพราะโรคนี้เป็นๆ หายๆ
2. จะมีอาการเจ็บปวดในระหว่างที่โรคกำเริบ
3. โรคเกาต์ ถ้าเป็นมาก ๆ จะทำให้ข้อบิดเบี้ยว และอาจพิการได้
4. ในกรณีที่มีการอักเสบอย่างเฉียบพลัน มักจะมีนิ่วในทางเดินปัสสาวะ
5. ทำให้สูญเสียเวลา และค่าใช้จ่าย



• การตรวจ และวินิจฉัย

อาการทั่วๆ ไป ผู้ป่วยจะมีอาการปวดที่หัวแม่เท้า หรือข้อเท้า และ
ปวดแสบมาก และคลำดูจะรู้สึกร้อน บางครั้งอาจเดินไม่ได้และมักจะเป็น
ที่เดียวเวลากดจะเจ็บมีไข้ 3-7 วัน คนปกติ เจาะเลือดตรวจระดับกรดยูริกในเลือดสูงกว่าปกติ

การตรวจวินิจฉัยที่แน่นอนอาจทำได้โดยการดูดน้ำจากข้อที่มีอาการ
อักเสบ ส่งดูจากกล้องจุลทรรศน์ จะพบผลึกของกรดยูริกที่มีลักษณะ
เป็นรูปเข็ม

ผู้ที่มียูริกสูงกว่ามาตรฐาน อาจไม่มีอาการโรคเกาต์ ส่วนผู้ป่วยที่เป็น
โรคเกาต์ อาจไม่มีภาวะกรดยูริกสูงก็ได้ (การตรวจเลือด ค่าปกติจะพบ
กรดยูริกมีค่ามากกว่า 7 mg/dL)

• สาเหตุ

1. กินอาหารที่มีพิวรีนมาก เช่น ตับ ไต สมอ และอาหาร
ไขมันมาก ก็จะทำให้การขับถ่ายยูริกได้น้อยกว่าปกติ
2. มีการสังเคราะห์กรดยูริกมากขึ้น ซึ่งมักเกี่ยวกับกรรมพันธุ์
และเพศ
3. พฤติกรรมดื่มของมีแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ซึ่งทำจากยีสต์
จะมีสารพิวรีนมาก
4. การได้รับยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิต
ความเครียดซึ่งจะมีผลให้กรดยูริกใน
เลือดสูงได้
5. สาเหตุอื่น ๆ เช่น การผ่าตัด



• การป้องกันและการรักษา

ควรมีการป้องกันไม่ให้โรคกำเริบบ่อย ๆ และควรปฏิบัติดังนี้

1. กินอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. หลีกเลี่ยงการดื่มเบียร์และเหล้า เพราะจะทำให้ปวดข้อ
และโรคกำเริบได้
3. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยในการขับถ่ายกรดยูริก
4. ควรตรวจสุขภาพประจำอย่างน้อยปีละครั้ง เพราะโรคเกาต์เป็น
โรคกรรมพันธุ์
5. งดอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ หน่อไม้ และอาหารที่มี
สารพิวรีนสูง
6. ควรรับประทานยาลดกรดยูริกอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดยา
เพราะอาจทำให้โรคกำเริบได้
7. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด
8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่มี
คุณค่าทางโภชนาการ

• อาหารที่ช่วยบรรเทาโรคเกาต์

1. น้ำมันโอเมก้า 3
2. วิตามินอี
3. กรดโพริก
4. สารสกัดเอนไซม์จากสับปะรด
5. ผลเชอร์รี่ หรือผลไม้สีม่วงแดง
6. ขึ้นฉ่าย (Celery)
7. ขมิ้นชัน
8. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว
9. งดดื่มแอลกอฮอล์



แหล่งอาหาร

- จากที่กล่าวมาแล้วว่า กลุ่มยูริกได้มาจากการเผาผลาญสารพิวรีน ดังนั้นการป้องกันหรือรักษาโรคเกาต์จึงต้องควบคุมสารพิวรีนที่มีในอาหารด้วย
- ตารางแสดงปริมาณของพิวรีนในอาหาร 100 กรัม
(จาก Normal and Therapeutic Nutrition ของ Gorinne H. Robinson 1972)



กลุ่มที่ 1 (สารพิวรีนน้อยกว่า 0-50 mg)

นมและผลิตภัณฑ์จากนม
ธัญพืชต่าง ๆ
ผักและผลไม้ต่าง ๆ
น้ำตาล
ไขมัน
ผลไม้เปลือกแข็งทุกชนิด

กลุ่มที่ 2 (สารพิวรีนปานกลาง 50-100 mg)

เนื้อหมู เนื้อวัว
ปลากระพงแดง
ปลาหมึก ปู
ถั่วลิสง
ใบขี้เหล็ก ผักโขม
สะตอ
ข้าวโอ๊ต
เมล็ดถั่วลิสง
หน่อไม้ ดอกกระหล่ำ

กลุ่มที่ 3 (สารพิวรีนมากกว่า 150 mg)

เครื่องในไก่และหมู
มันสมองวัว
เนื้อไก่ เป็ด และห่าน
กุ้งซีแฮ่ หอย
ปลาตุก ปลาไส้ตัน
ปลาอินทรี
ปลาซาร์ดีน และไข่ปลา
น้ำต้มกระดูกต่าง ๆ
ยีสต์ กระถิน ชะอม กะปิ
และถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง



งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน
ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ

ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151



มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน

โรคเกาต์



- ปวดหา และความรุนแรง
- การตรวจ และวินิจฉัย
- สาเหตุ
- การป้องกัน และการรักษา
- อาหารที่ช่วยบรรเทาโรคเกาต์
- แหล่งอาหาร

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
“สถาบันชั้นนำ มุ่งพัฒนาเพื่อสังคม”