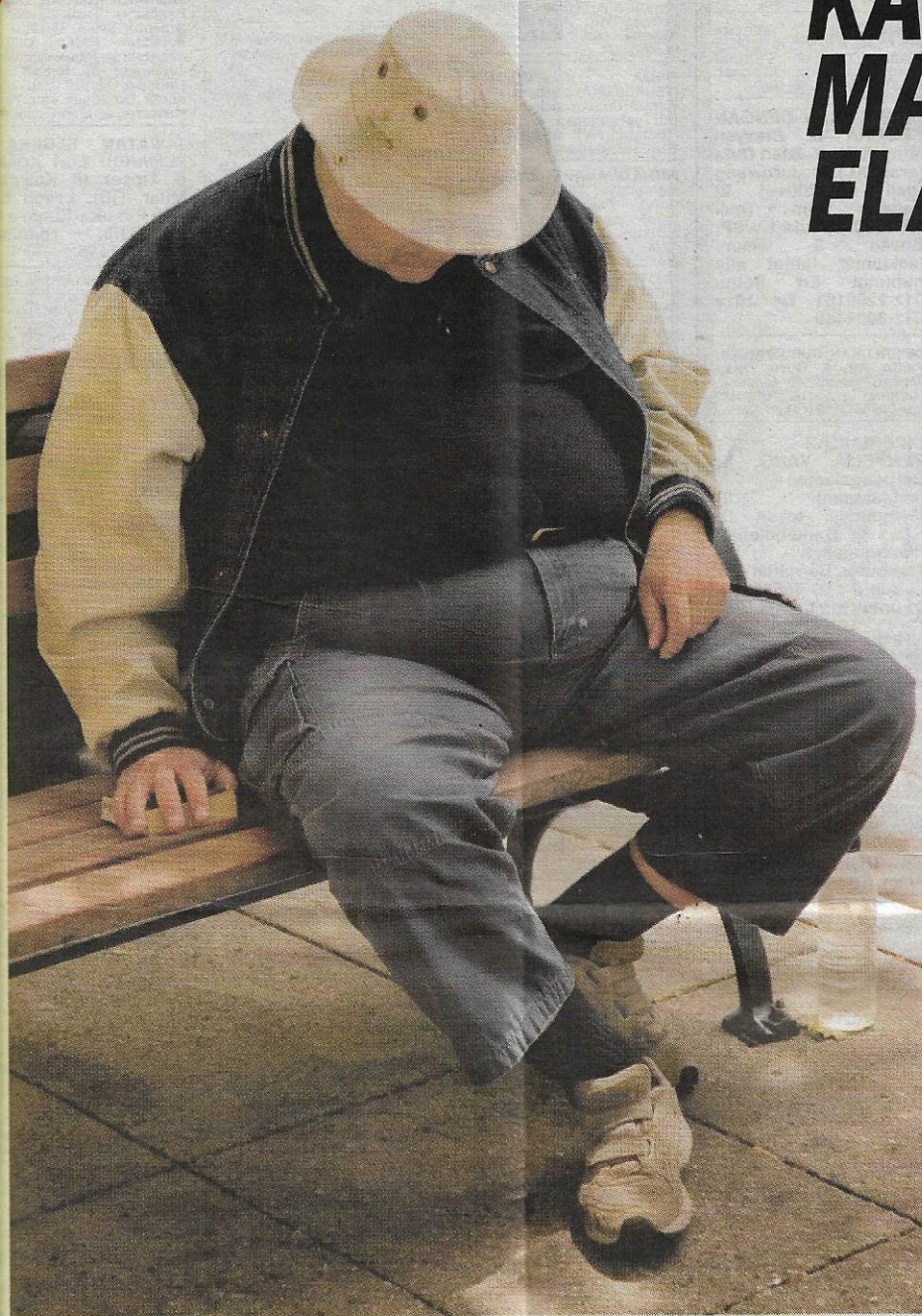


KAWAL MAKAN UNTUK ELAKKAN GOUT



■ Oleh Mona Ahmad
mona@bharian.com.my

SENDI jari tangan tidak boleh bergerak kerana tersalah makan dan kaki tiba-tiba membengkak sehinggalah ingin memijak lantai pun terasa seolah-olah memijak atas timbunan jarum yang menegak.

Inilah sebahagian rasa yang dialami mereka yang menghidap penyakit gout. Salah makan saja, terutama bayam, ikan bilis dan makanan laut, pastinya mereka

yang mempunyai penyakit ini, terpaksa merana akibat kesakitan yang teramat sangat pada sendi anggota badan.

Penyakit gout mula dikenal pasti lebih 2,000 tahun dulu dan ia dipanggil penyakit orang kaya lantaran ia dikaitkan dengan pengambilan makanan dan minuman yang terlalu banyak khasiat.

ia membabitkan serangan serta-merta yang bukan saja menyebabkan kesakitan tetapi turut membengkak dan rasa panas di sendi.

Selalunya ia membabitkan jari kaki yang besar tetapi juga

ia boleh memberi kesan pada tumit, lutut, tapak kaki, buku lali dan jari kaki.

Ia adalah sebahagian daripada penyakit artritis yang dikelaskan sebagai penyakit metabolik akibat asid urik (iaitu bahan buangan yang terhasil daripada pemecahan purin (protein); berkumpul pada sendi dan tisu lembut di sekeliling sendi, terutama pada kaki dan menyebabkan rasa sakit.

Umumnya, gout sering dikaitkan sebagai penyakit lelaki dan ia jarang sekali berlaku kepada wanita. Jika ada pun, kemungkinan berlaku hanyalah

selepas wanita mengalami menopause.

Malah, individu yang mengalami masalah kencing manis, obesiti, anemia, pesakit buah pinggang atau pengambilan ubat yang mengganggu pengkumuhan asid urik turut berisiko mendapat gout.

Selain dikenali sebagai penyakit yang diwarisi, gout juga disebabkan pengamalan gaya hidup yang kurang sihat seperti pengambilan minuman, makan makanan laut yang berlebihan serta makan sesetengah sayuran seperti bayam dan cendawan.

Jangan biarkan gout tidak dirawat kerana kemungkinan untuk terjadinya kerosakan sendi dan ketidakupayaan untuk bergerak boleh terjadi.

Gout biasanya mudah dikesan menerusi pemeriksaan biasa. Biasanya doktor akan mengambil contoh cecair sendi dan cuba mengesan kehadiran kristal asid urik. Selain itu ujian darah juga dibuat untuk memastikan tahap asid urik dalam tubuh.

Walaupun bunyinya agak menakutkan gout sebenarnya boleh dikawal dengan mengubah gaya hidup. Kurangkan minuman beralkohol, hadkan pengambilan daging merah atau ikan yang tinggi purin dan kawal berat badan anda.

Selain itu gout boleh dikawal dengan ubat-ubatan. Ada ubat-ubatan yang diberi ketika masih diserang gout dan ubat-ubatan untuk rawatan jangka panjang.

Bagi individu yang mempunyai masalah gout, mereka disarankan untuk berpantang sedikit dan menghindarkan makanan kaya purin seperti bijirin, makanan laut, makanan berprotein tinggi, ikan bilis, minuman keras, kicap,

Tip-tip

Antara makanan yang harus dielakkan:

- Makanan laut; ikan, kerang, sardin dan ikan bilis.
- Sayur-sayuran seperti asparagus, bunga kobis dan bayam.
- Organ dalaman haiwan seperti paru, hati dan jantung.
- Daging merah.
- Cendawan.
- Yis (roti putih, roti manis).

teh dan kopi.

Sebaliknya, minum lebih banyak air masak sekurang-kurangnya lapan gelas sehari dan kerap bersenam.

Sayangilah tubuh anda, kerana ia adalah anugerah yang tidak ternilai dari Maha Esa.

