

Sakit bak ditusuk jarum

Rata-rata penghidap gout mengakui serangan penyakit tersebut cukup menyeksakan. Mereka bukan sahaja perlu berpantang makan bahkan tanpa pengawalan yang betul, gout boleh merosakkan buah pinggang dalam jangka masa panjang.

Oleh IZYAN LIYANA MOHD. DARIF
izyanliyana.darif@kosmo.com.my



KIN SING memberitahu bahawa asid urik yang tidak dikumuhkan dengan baik boleh merosakkan buah pinggang.



GARAM kristal asid urik inilah yang sering mencucuk-cucuk sendi pesakit.

PAGI itu, ibu jari kaki kiri Muazan Zainuddin, 52, terasa berdenyut-denyut dan membengkak. Dia bingkas bangun untuk mengambil ubat bagi meredakan kesakitan yang dialaminya. Malangnya, seluruh tubuh badannya tidak dapat bergerak. Kepalanya terasa pening manakala tengkuknya mengalami kekejangan hampir tiga jam.

Lantas, anak-anaknya bergegas menghubungi ambulans dan menghantarnya ke hospital untuk rawatan lanjut. Di hospital, badan Muazan dimasukkan air bagi meneutralkan paras asid urik yang naik secara mendadak.

Situasi itulah yang kerap dialami Muazan apabila dia diserang gout. Peningkatan asid urik dalam darah telah menyebabkan penyakit gout bertambah kronik. Ibu jari kakinya membengkak kemerah-merahan sehingga dia sukar

bergerak. Sakitnya bukan kepalang seperti tapak kaki terpijak jarum.

"Gout ini sekali terkena sukar untuk sembuh tetapi kita boleh cegah serangan gout," ujar Muazan yang menjalani rawatan susulan di hospital setiap bulan.

Jelas jurutera Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL) itu, selain mendapatkan rawatan doktor, dia disarankan mengamalkan diet seimbang dan mengelak daripada makanan yang mengundang gout.

Muazan disahkan menghidap gout pada tahun 1992 selepas pulang dari Jepun. Namun, hari ini dia perlu banyak berpantang dalam pemakanan. Dia perlu mengelak makanan berasaskan kacang, hidupan laut dan daging merah. Setiap hari, dia mendisiplinkan diri menikmati sup sayur dan ikan.

Makanan laut

Bapa kepada dua orang cahaya mata itu menjelaskan, doktor mengesahkan kandungan asid uriknya terlalu tinggi, gara-gara kerap menikmati hidupan laut sepanjang tiga bulan berkursus di Negara Matahari Terbit itu. Jelas Muazan setiap hari dia cenderung menjamu selera dengan makanan laut seperti salmon, udang dan sotong berbanding ayam dan sayur-sayuran.

Sementara itu, Azlan Bahrum, 27, menyifatkan kesakitan pada ibu jari kaki kanan yang dialaminya tujuh tahun lalu hanya sakit sendi biasa. Apatah lagi, doktor yang memeriksanya menyatakan kesakitan itu berpunca daripada kekurangan kalsium pada tulang.

"Doktor langsung tidak mengesyaki saya menghidap gout memandangkan usia yang masih muda. Saya kerap diberikan sun-

MUAZAN mengakui kesakitan yang dialami akibat gout seolah-olah seperti terpijak jarum.

tikan dan ubat tahan sakit apabila mengalami kesakitan terutamanya selepas makan makanan laut.

"Namun, selang setahun barulah saya didiagnosis menghidap gout. Itupun selepas mengalami kecederaan pada tangan akibat jatuh tangga. Selepas insiden itu, tulang buku jari hantu kiri yang terseliah membengkak dan berdenyut-denyut. Rupa-rupanya, sendi yang lemah menyebabkan asid urik berkumpul," jelas Azlan yang sudah dua kali menjalani pembedahan mengeluarkan asid urik pada tulang buku jari

GOUT yang teruk boleh merosakkan sendi-sendi tubuh.

hantu dan tumit kaki kirinya.

Anak kelahiran Batu Kurau, Perak itu memberitahu, gout yang dialami juga berpunca daripada faktor genetik.

"Gout cukup menyeksakan kerana sendi yang sakit terlalu sensitif dan tidak boleh disentuh walaupun terkena kapas yang lembut," katanya ketika ditemui baru-baru ini.

Justeru bagi memastikan peredaran darah sentiasa berjalan lancar dan mengurangkan serangan gout, setiap hari dia mengamalkan minum air halia yang dicampur bersama lada hitam dan bawang putih serta minum air kosong sebanyak tiga liter sehari.

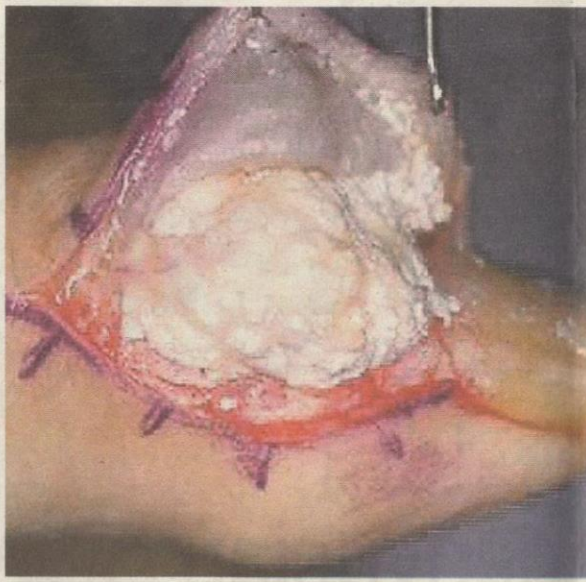
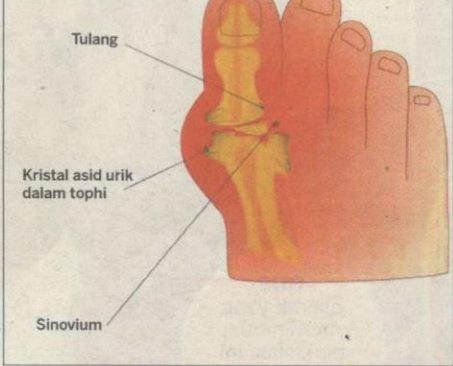
Azlan juga mengamalkan minuman air herba kemunting Cina.

Gout merupakan sejenis penyakit yang menyerang sendi. Serangan ter-



SHAHKAN menjelaskan, golongan lelaki lebih cenderung menghidap gout berbanding wanita.

Gout



BAHAGIAN sendi yang diserang gout cukup sensitif dengan sentuhan walaupun kapas yang lembut.

KIRI: Kaedah pembedahan yang digunakan untuk mengeluarkan kristal garam asid urik yang terkumpul pada sendi ibu jari kaki.

Info



Gout

- Apabila asid urik terus berkumpul pada sendi dan tisu ia mewujudkan tophi iaitu benjolan.
- Gout terbahagi pada dua iaitu secara tiba-tiba (akut) dan kronik iaitu berpanjangan.
- Gout cenderung berlaku pada mereka yang berusia antara 35 hingga 50 tahun, tetapi ia boleh berlaku pada mana-mana peringkat umur.

Faktor-faktor gout:

- Pemakanan mengandungi protein purina tinggi, pengambilan alkohol dan kekurangan air dalam badan. Daging merah, organ-organ dalaman haiwan seperti hati, buah pinggang, lidah dan sebagainya. Makanan laut seperti ikan bilis, sardin, mackerel, kekacang, dan produk-produk tenusu seperti keju, susu dan aiskrim.
- Genetik dan berat badan berlebihan.
- Pengambilan ubat aspirin dan diuretik berlebihan yang meningkatkan asid urik dalam darah.
- Individu yang mengalami masalah ginjal, tekanan darah, kecederaan dan pembedahan berkemungkinan besar mendapat gout.

sebut boleh berlaku secara akut atau kronik iaitu kesakitan yang berulang-ulang.

Dahulu, penyakit gout dikenali penyakit raja dan orang-orang kaya kerana ia kerap menyerang golongan berkenaan. Barangkali pada masa itu, golongan tersebut mampu menikmati makanan yang mahal seperti daging, hidupan laut ataupun minuman keras. Hari ini, gout boleh menyerang sesiapa saja tanpa mengira umur, bangsa dan jantina.

Hormon pelindung

Dalam kebanyakan kes, golongan lelaki lebih cenderung diserang gout berbanding wanita. Wanita dilindungi oleh hormon estrogen yang membantu menstabilkan keseimbangan sistem dalaman badan dan mencegah paras asid urik dalam darah meningkat.

"Bagaimanapun, wanita juga berisiko mengalami penyakit gout selepas menopause," terang Perunding Perubatan dan Reumatologi, Pusat Perubatan Prince Court Kuala Lumpur, Dr. Shahdan Shahid, mengenai gout yang boleh menyerang individu seawal usia 13 tahun.



AZLAN

Jelas Shahdan, gout berlaku disebabkan gangguan metabolisme asid urik yang tinggi dalam



RAMUAN herba Cina ini dipercayai dapat membantu meredakan serangan gout.

Sementara itu, Perunding Nefrologi, Hospital Gleneagles Kuala Lumpur, Dr. Fan Kin Sing menyatakan sesetengah penghidap gout mengambil sikap sambil lewa tentang aspek gaya hidup sihat, pemakanan dan rawatan gout.

Mereka berpendapat gout hanya penyakit sendi yang boleh diatasi dengan suntikan dan pengambilan ubat tahan sakit. Sedangkan, serangan gout berkait rapat dengan kesihatan buah pinggang. Kekerapan mengambil ubat tahan sakit mengundang bahaya pada organ tersebut.

"Apabila buah pinggang gagal berfungsi, ia menyukarkan sistem perkumuhan asid urik yang lazimnya disingkirkan melalui najis dan air kencing. Kesannya, lebih asid urik yang terperangkap di dalam darah akan berkumpul di buah pinggang sekali gus

membentuk hablur garam. "Hablur-hablur itulah yang akan merosak dan mengecutkan buah pinggang sehingga seseorang itu mendapat gout, batu karang dan hipertensi," jelas Kin Sing kepada *Kosmo!*.

Bahaya purina

Dalam pada itu, Ketua Pakar Pemakanan, Hospital Gleneagles Kuala Lumpur, Lim Ai Leng memberitahu amalan pemakanan yang betul dan minum air kosong sekurang-kurangnya lapan gelas sehari dapat membantu mencegah serangan gout.

Amalan tersebut dapat membantu menetralkan paras asid urik dan menyingkirkannya daripada badan. Tahap asid urik yang normal dalam darah ialah antara 0.21 hingga 0.42 mmol/L.

"Pesakit gout harus mengelak daripada makan makanan laut seperti kerang, ikan salmon, ikan bilis, udang dan ketam kerana kandungan purinanya tinggi. Purina ialah sejenis protein yang membentuk asid urik hasil proses metabolisme dan berpotensi menyebabkan serangan gout.

"Purina juga terdapat dalam organ-organ dalaman haiwan seperti hati dan hempedal ayam, perut, otak dan usus lembu serta daging kambing. Sebab itu, saya sarankan pesakit sentiasa amalkan diet mengikut panduan piramid makanan," jelas Ai Leng yang tidak menggalakkan pesakit minum minuman keras kerana ia meningkatkan paras asid urik dalam badan

The Tole Acupuncture & Herbal Medical Centre Sdn. Bhd.
Suite 4.08-4.10, Aras Empat, Menara KH, Jalan Sultan Ismail, 50250, Kuala Lumpur.

Tel: 03-2141 8370 atau 03-2145 1671
Web: <http://thetole.org>
Waktu operasi: Isnin hingga Sabtu (10 pagi hingga 7 malam) Ahad (12 petang hingga 4 petang)

badan sehingga ia menyebabkan berlakunya radang pada sendi. Selain sendi pada ibu jari, gout juga boleh berlaku di telinga, tengkuk, bahu, tulang pinggul mahupun lutut.

Peningkatan asid urik berpunca daripada tiga faktor iaitu pengambilan makanan yang tinggi purina seperti hidupan laut, kekacang dan daging merah. Bahkan, kekurangan air dalam badan boleh meningkatkan paras asid urik dalam darah, sekali gus menyebabkan keadaan pesakit gout lebih buruk.

Masalah buah pinggang

Asid urik ialah bahan hasil daripada pemecahan sel-sel matang asid ribonukleik (RNA) dan asid deoksiribonukleik (DNA) yang mati dalam hati. Ia terhasil daripada pengambilan makanan yang tinggi kandungan protein purina.

Protein tersebut akan diuraikan menjadi asid amino dan sebahagian lebihan asid amino pula diuraikan menjadi asid urik. Gout bukan saja berlaku dalam kalangan lelaki yang mengalami masalah buah pinggang.

"Gout juga menyebabkan seseorang itu berisiko mengalami kerosakan buah pinggang pada kemudian hari," ujar Shahdan mengenai penyakit gout yang turut dialami 8.3 juta penduduk di Amerika Syarikat tiga tahun lalu.



RAWATAN akupunktur membantu mengatasi kesakitan gout.

Akupunktur alternatif redakan sakit gout

PENGAMAL perubatan tradisional mengenal pasti selain kandungan asid urik yang tinggi dalam badan, gout berpunca daripada makanan yang menyebabkan tindak balas udara dalam badan seperti pulut, kobis, cendawan, kangkung dan kekacang.

Justeru, selain rawatan dan ubat-ubatan moden, proses akupunktur sekurang-kurangnya tiga kali seminggu membantu mengatasi kesakitan gout. Bagi pesakit yang diserang gout secara tiba-tiba, proses akupunktur tertumpu di bahagian telinga, tangan, kaki dan kepala.

Pesakit yang mendapatkan rawatan sulan bagi mengelakkan serangan gout proses akupunktur dilakukan di kepala, tangan dan kaki.

"Lazimnya, proses akupunktur melibatkan jarum halus yang dicueuk pada pada titik tertentu badan yang lebih di-

kenali sebagai titik akupunktur.

"Keberkesanan rawatan akupunktur bukan saja mengurangkan kesakitan gout dan mengawal paras asid urik malah ia meningkatkan tahap imunisasi dan memperbaiki fungsi organ tubuh," jelas pakar perubatan tradisional Cina, The Tole Acupuncture & Herbal Medical Centre Sdn. Bhd., Master Leong Hong Tole.

Bagi memberikan hasil terbaik untuk kesihatan dalaman badan, proses akupunktur di The Tole juga dibantu dengan sebuah mesin elektrik khas. Wayar-wayar mesin yang dilekatkan pada jarum akupunktur berfungsi mengalirkan tenaga elektrik dalam badan.

Selain itu, pesakit turut dibekalkan dengan ramuan dan herba-herba Cina yang perlu direbus dan diminum setiap hari, bagi melancarkan peredaran darah.