

# Cara hidup punca **gout**

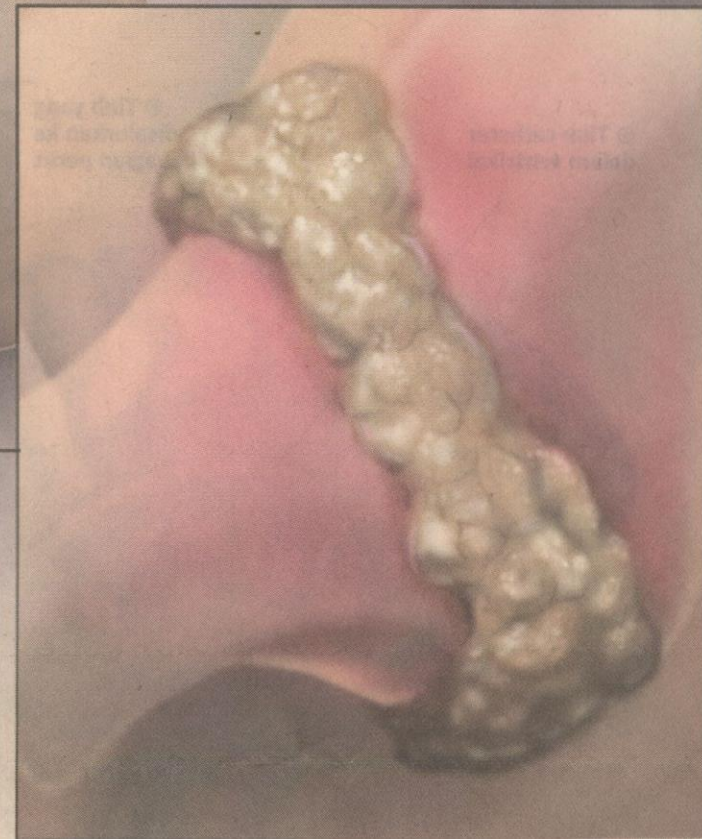
» **Pengambilan sajian tinggi asid urik terutama antara makanan laut punca utama serangan**

## GEJALA

- ⊙ Gout lazimnya menyerang ibu jari kaki menyebabkan bengkak dan tersangat sakit.
- ⊙ Serangan selalunya berlaku secara tiba-tiba, kerap kali semalaman.
- ⊙ Sendi diserang menjadi bisa sehinggakan geseran dengan selimut boleh meninggalkan kesan menyeksakan.
- ⊙ Sakit berlarutan berhari-



BH  
1/8/15  
mls 4



# MASALAH GOUT MENINGKAT HAMPIR DUA KALI GANDA SELEPAS MUSIM PERAYAAN BERIKUTAN ORANG RAMAI TERMASUK PESAKIT TIDAK MENGAWAL CORAK PEMAKANAN MEREKA”

**Dr Harikrishna K R Nair,**  
Ketua Unit Penjagaan Luka, Jabatan Perubatan Am, HKL



Oleh Nadia Hamid  
nnadia@bh.com.my

**D**ulu, ramai mengaitkan serangan gout atau sakit sendi sebagai penyakit orang kaya akibat kemewahan makan makanan berprotein dan makanan laut yang tinggi kandungan asid urik.

Ironinya, penyakit gout boleh terjadi kepada sesiapa saja yang mengamalkan pemakanan kaya protein, khususnya selepas musim perayaan.

Selain itu, faktor genetik atau keturunan yang memiliki kandungan asid tinggi

dalam badan dan individu mengalami masalah metabolisme berisiko tinggi mudah diserang gout.

Tidak terkecuali, golongan muda dan remaja berusia awal 20-an berisiko tinggi mendapat serangan gout lebih awal sekiranya mereka memiliki simptom berkenaan.

Ketua Unit Penjagaan Luka, Jabatan Perubatan Am, Hospital Kuala Lumpur (HKL), Dr Harikrishna K R Nair, berkata badan membuang asid urik, iaitu bahan kumul daripada protein menerusi air kencing.

Bagaimanapun, beliau berkata, proses berkenaan boleh tersekat apabila asid urik, atau turut dikenali

sebagai purin berlebihan dan berkumpul dalam sendi atau salur kencing (batu karang).

## Gout kronik, bengkak sendi

“Apabila asid urik terlampau banyak, keadaan itu menimbulkan dua situasi iaitu, sakit gout kronik iaitu pembentukan benjolan gout (tophi) yang mengganggu kehidupan pesakit.

“Situasi kedua, sakit gout akut menyebabkan bengkak pada sendi dalam skala kecil dan pesakit masih boleh berjalan, melakukan kerja harian serta pulih dalam tempoh singkat,” katanya.

Dr Harikrishna berkata, pesakit gout perlu men-

dapatkan rawatan segera, namun mereka wajar memaklumkan kepada doktor sejarah perubatan dan jenis rawatan gout yang diambil sepanjang terkena sakit itu.

Katanya, antara rawatan segera dijalankan terhadap pesakit gout adalah dos ubat penahan sakit iaitu *Voltaren* atau *Colchicine*.

Bagaimanapun, ubat berkenaan tidak boleh diambil bersama ubatan harian yang diamalkan pesakit bagi mencegah kemunculan sakit gout.

“Pesakit kena berhenti ambil ubatan biasa ketika mendapatkan rawatan segera gout berikutan boleh menyebabkan komplikasi. Pesakit perlu berhenti



### KOMPLIKASI

- hari, atau sekurang-kurangnya satu atau dua minggu untuk reda jika tidak dirawat.
- ⊙ Sakit mungkin **menyerang kembali** selepas berminggu atau bulan.
- ⊙ Gout boleh menyerang sendi lain seperti **buku lali, lutut, pergelangan tangan dan jari.**

- ⊙ Penghidap gout sering menghadapi masalah kesihatan lain seperti **obesiti, darah tinggi, hiperlipidemia dan diabetes.**

#### Jenis makanan tinggi asid urik

- ⊙ **Organ dalaman** seperti hati, paru-paru, ginjal dan otak
- ⊙ Ikan bilis, kembung, sardin

- ⊙ Daging cincang
- ⊙ Ekstrak daging, ragi (seperti Marmite) dan kiub rebusan daging
- ⊙ **Makanan bercengkerang** seperti ketam, udang dan kerang
- ⊙ Asparagus, bunga kobis, cendawan dan bayam
- ⊙ **Kekacang** seperti kacang tanah dan kacang kuda
- ⊙ Roti jagung dan bijirin

### RAWATAN

⊙ **Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAID).** Contoh: **ibuprofen, naproxen dan indomethacin** NSAID boleh mengawal keradangan dan kesakitan pada sendi berkenaan. Doktor boleh menetapkan dos lebih tinggi untuk menghentikan serangan akut, diikuti dos harian lebih rendah untuk mengelakkan serangan berulang.

Kesannya, lebih cepat iaitu dalam tempoh 12 hingga 24 jam. Tetapi, NSAID boleh digunakan dalam tempoh singkat sahaja.

#### ⊙ Colchicine

Alternatif kepada NSAID. Doktor akan mencadangkan colchicine, iaitu sejenis ubat yang berkesan mengurangkan kesakitan gout dan diberikan ketika serangan akut. Dos harian colchicine boleh diambil tetapi dos rendah

untuk menghalang serangan berulang di masa depan.

#### ⊙ Penghalang pengeluaran asid urik

Allopurinol boleh menghadkan jumlah asid urik dalam darah dan digunakan bagi mencegah serangan gout. Pesakit boleh mengambilnya dalam tempoh seminggu atau dua minggu selepas serangan bagi mengekalkan tahap asid urik dalam darah.



Faktor genetik atau keturunan yang memiliki kandungan asid tinggi dalam badan dan individu **mengalami masalah metabolisme** berisiko tinggi diserang gout.

makan ubat ini apabila berlaku kesan pembuangan bahan kumuh seperti cirit-birit.

“Ubat dibekalkan doktor ketika rawatan segera tidak boleh diambil untuk rawatan jangka masa panjang,” katanya.

### Lelaki berisiko tinggi

Selain itu, doktor berupaya mengesan masalah gout pesakit sama ada berbentuk kronik atau akut menerusi jenis benjolan, tempoh kesakitan dan kekerapan mendapatkan rawatan.

Biasanya, lelaki lebih mudah mendapat sakit gout berbanding wanita, yang berisiko tinggi terkena gout hanya selepas menopause.

Dr Harikrishna berkata, beliau tidak menolak kenyataan iaitu sakit gout tidak boleh sembuh sepenuhnya bagaimanapun, pesakit boleh mengawal penyakit berkenaan.

Katanya, pesakit boleh mengamalkan langkah pencegahan seperti menjaga berat badan, minum banyak air kosong dan mengambil sarapan pagi yang mengandungi kira-kira 100 hingga 150 mg asid urik setiap hari.

“Masalah gout meningkat hampir dua kali ganda selepas musim perayaan berikutan orang ramai termasuk pesakit tidak mengawal corak pemakanan mereka,” katanya.



## TIP KAWAL SERANGAN GOUT

- ⦿ **Minum air** banyak sekurang-kurangnya lapan hingga 16 gelas (anggaran dua hingga empat liter) cecair setiap hari.
- ⦿ **Hadkan pengambilan minuman manis** dan air berkarbonat
- ⦿ **Elakkan pengambilan alkohol** kerana boleh menyebabkan peningkatan asid urik.
- ⦿ **Makan makanan seimbang** dengan melebihikan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan makanan rendah lemak.
- ⦿ **Dapatkan protein** daripada produk tenusu rendah lemak. Elakkan diet protein tinggi dan kaya asid urik, seperti organ dalaman haiwan dan makanan laut.
- ⦿ **Bersenam** dengan kerap dan kalau boleh, berhenti merokok.
- ⦿ **Kekalkan berat badan diingini.** Penurunan berat badan boleh mengurangkan paras asid urik dalam badan.

