

Mitos - Untuk rawatan akut, iaitu pada saat terkena gout, pesakit boleh menunggu satu hingga dua hari sebelum mengambil rawatan atau menunggu sakit surut sendiri

Fakta - Sekiranya pesakit bertindak dengan cepat iaitu seawal tanda-tanda gout bermula, pengambilan ubat yang betul dapat mengawal kesakitan gout dengan cepat, iaitu seawal satu jam.

Colchicine - Paling efektif bila diambil sewaktu serangan akut

- ☛ Steroids - pil atau suntikan pada sendi atau otot,
- ☛ Ubat penahan sakit -

Gout penyakit lama dihidapi manusia

UTUSAN MALAYSIA
13/11/2018 M/S 34

Sihat

Oleh **ROSMAH DAIN**
rosmah.dain@utusan.com.my



● Ubat penahan sakit - *indochin, celebrex* hanya diambil sewaktu radang sendi

● Ketika serangan gout akut, minum air yang banyak, rehatkan sendi sehingga sakit lega, tuam sejuk/*ice pack* pada sendi yang terlibat

Mitos - Sewaktu serangan akut, sekiranya anda telah diberikan ubat gout seperti *allopurinol* atau *febuxostat*, anda kena berhenti makan ubat tersebut

● Gout hanya dirawat bila berlaku serangan

Fakta - Gout boleh dikawal dan sembuh dengan mengurangkan mendapan asid urik di bawah tahap tepu iaitu dengan mencapai tahap asid urik pada kadar kurang 360 mmol/l atau kurang daripada 300 mmol/L untuk pesakit yang mempunyai gout yang tertinggi seperti tophi

Mitos - Hanya dengan mengelak makanan yang mengandungi asid urik tinggi seperti makan makanan laut, daging dan alkohol, asid urik boleh kurang

Fakta - Asid urik berasal daripada purin yang boleh diperolehi daripada makanan

● Kandungan purin tinggi adalah makanan yang perlu dielakkan.

BANYAK mitos tentang penyakit gout yang kita dengar dan baca menyebabkan sebilangan daripada masyarakat salah faham tentang penyakit tersebut.

Begitu juga cara rawatan dan pencegahannya, yang menyebabkan sebilangan pesakit mendapat komplikasi daripada penyakit ini.

Ada yang berpendapat, gout merupakan suatu penyakit yang melibatkan otot atau saraf, sedangkan fakta sebenarnya merupakan penyakit keradangan yang berlaku pada bahagian sendi disebabkan pengumpulan kristal asid urik di kawasan tersebut.

Menurut Pakar Perunding Rheumatologi dan Pensyarah Universiti Putra Malaysia (UPM), **Dr. Narisa Sulaiman**, gout merupakan salah satu penyakit tertua di dalam sejarah perubatan dan dikatakan telah wujud pada zaman Yunani lagi.

Jadi, ia adalah salah satu penyakit yang paling lama dihidapi manusia.

Dahulu, gout boleh menyebabkan kemudaratan dan kecacatan, tetapi dengan kemajuan dalam bidang

perubatan, ia kini boleh dikawal.

Penyakit ini



GOUT menyebabkan kesakitan berpanjangan. - GAMBAR HIASAN

sering dihidapi kaum lelaki dalam lingkungan usia antara 30 hingga 60 tahun dan jarang sekali dihidapi kaum wanita sebelum putus haid.

"Gout berpunca daripada tahap asid urik yang tinggi di dalam darah individu. Pembentukan kristal berlaku apabila tahap asid urik di dalam badan terlampau tinggi iaitu lebih daripada 360 milimoles per litre (mmol/L).

"Asid urik merupakan bahan kumuhan berasal daripada sejenis protein yang dipanggil purin. Lazimnya, asid urik larut di dalam darah dan keluar melalui air kencing. Bagi penghidap gout, asid urik yang berlebihan tidak dibuang dan berkumpul di dalam sendi," katanya.

Justeru, Dr. Narisa menambah, makanan yang tinggi purin yang patut dielakkan, sebagai contoh organ-organ dalaman, makanan berfruktos tinggi seperti air kordial dan minuman beralkohol.

Makanan purin bersederhana tinggi pula, seperti daging dan makanan laut, manakala makanan yang digalakkan ialah tenusu dan buah-buahan



DR. NARISA SULAIMAN

Menurutnya, sesiapa pun boleh mendapat gout, tetapi tahap obesiti meningkatkan lagi risiko asid urik yang tinggi dan penyakit gout sehingga empat kali ganda kepada individu berkenaan.

Golongan lelaki berisiko mendapat gout dengan kadar nisbah sembilan berbanding satu wanita bagaimanapun golongan wanita

tetap boleh mendapat penyakit ini terutama selepas menopause.

Jelasnya, faktor genetik turut menyumbang penyakit gout. Hasil kajian mendapati seorang daripada empat pesakit datang daripada keluarga yang ada masalah penyakit ini.

Begitu juga individu yang mengamalkan gaya hidup tidak sihat, minuman beralkohol yang berlebihan, serta mengambil makanan mengandungi asid urik berlebihan.

Katanya, masyarakat mungkin menyangka, gout hanya menyerang pada bahagian anggota tubuh di sebelah bawah seperti ibu jari kaki, pergelangan kaki dan sendi lutut, tetapi sebenarnya boleh melibatkan sendi-sendi lain.

"Kesakitan teruk pada sendi yang terlibat menjadi lebih teruk selepas 12 hingga 24 jam serangan bermula dan sendi akan menjadi panas dan sakit apabila disentuh. Sendi

MAKANAN YANG KAYA DENGAN PURIN

Elakkan makan

- 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

Kurangkan makan

- Asparagus, bunga kobis, cendawan, bayam, kacang tanah, lentil, kacang, ayam, roti jagung dan bijirin

* Sumber: *MyHealth.gov.my*

akan menjadi bengkak dengan permukaan kulit tampak berkilau dan berwarna kemerahan.

"Mungkin ramai yang menyangka, selepas gejala-gejala gout hilang, penyakit ini akan segera sembuh. Namun, apabila kadar asid urik yang tetap tinggi tanpa diiringi radang atau sakit sendi selama bertahun-tahun, serangan akan mula berlaku lagi dengan lebih kerap dan lebih teruk. Ia menjadi gout yang kronik yang boleh mengakibatkan kerosakan pada sendi secara kekal," katanya.

Akibat pemendapan kristal asid urik yang berterusan, *tophi* akan berlaku di beberapa bahagian.

Tophi ialah benjolan-benjolan di bawah kulit seperti pada telinga dan sendi-sendi. *Tophi* boleh menyebabkan kerosakan berkekalan pada sendi atau struktur di sekelilingnya seperti urat saraf, kadangkala boleh mengalami keradangan, pecah dan hernotensi dijangkiti kuman