

Cegah sakit gout

Singkirkan asid urik daripada tubuh, redakan simptom menyakitkan

Apabila anda menghidap gout, pergerakan yang sedikit pun boleh menjadi sangat menyek-sakan. Ibu jari kaki anda akan terasa sangat nyeri sehingga pemakaian sarung kaki pun menyebabkan sakit yang tidak tertahan. Demikianlah serangan gout berpotensi menjadi serius dan menyakitkan.

Gout ialah jenis keradangan sendi yang paling kerap berlaku disebabkan, timbunan asid urik tinggi di dalam badan. Apabila

asid urik terkumpul, ia membentuk kristal di kawasan sendi dan tisu lalu menyebabkan rasa sakit gout.

Ciri-ciri sakit gout termasuklah sakit yang teruk dan mengejut, rasa nyeri dan panas, warna kemerah-merahan serta bengkak.

Asid urik ialah sisa perku-muhan yang berpunca daripada pengambilan makanan tinggi purin, sejenis bahan yang terkandung dalam daging merah, kerang-kerangan dan alkohol.

Oleh sebab itu, gout pada suatu ketika dahulu dikenali sebagai 'penyakit orang kaya'. Ini berikutan, gout berpunca daripada pengambilan makanan dan alkohol secara berlebihan yang hanya mampu dinikmati oleh orang berada.

Hakikatnya, gout boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira latar belakang.

Gout menyerang lelaki, wanita pelbagai peringkat umur

Menurut suatu tinjauan yang dibentangkan di Kongres Reumatologi Tahunan Eropah 2019, satu dalam empat penderita gout tidak didiagnosis kecuali selepas mengalami empat atau lebih serangan.

Gout lebih kerap dihidapi lelaki berbanding wanita. Estrogen, sejenis hormon wanita menyebabkan asid urik dikumuhkan secara semula jadi melalui air kencing.

Bagaimanapun, apabila wanita ketandusan estrogen selepas menopause, paras asid urik mereka mula meningkat, sekali gus meningkatkan risiko mereka menghidap gout.

Kenal pasti serangan gout

Serangan gout boleh dialami dalam bentuk rasa sakit yang kuat dan sendi yang membengkak atau kejang, terutama di ibu jari kaki.

Rasa sakit ini juga boleh dirasakan di bahagian jari, pergelangan tangan, siku, lutut dan buku lali. Simptom lain termasuklah anggota yang terjejas menjadi radang, kemerah-merahan, terlebih sensitif serta terasa nyeri.

Serangan secara tiba-tiba dan kuat (kemarakan simptom) paling teruk dalam tempoh 4 hingga 12 jam pertama selepas permulaan simptom.

Serangan gout boleh berlaku pada bila-bila masa, namun paling kerap menyerang tanpa amaran pada tengah malam.

Jika dibiarkan tanpa rawatan, serangan menyakitkan boleh berulang atau menjadi semakin parah, malah boleh menyebabkan kerosakan sendi yang membawa kepada masalah pergerakan.

Apabila gout menyerang,



pesakit terpaksa mengambil cuti sakit dan terlantar di rumah. Oleh sebab pesakit tidak dapat bergerak secara bebas, aktiviti harian menjadi sukar dan janggal, contohnya mandi serta ke tandas.

Harapan baharu untuk penderita gout

Perubahan gaya hidup dan pemakanan, penting untuk penderita gout. Tangani gout dengan minum lebih banyak air, mengurangkan pengambilan makanan yang tinggi purin dan mengekalkan berat badan yang sihat.

Dapatkan nasihat pakar untuk pengesahan diagnosis dan sekiranya simptom berterusan.

Berita baik, penderita gout kini boleh mengucapkan selamat tinggal kepada serangan gout yang menyeksakan dengan mengambil larutan oral Clearogout untuk menurunkan paras asid urik dan mencegah sakit gout.

Hentikan rasa sakit gout

Clearogout ialah sejenis penutral asid yang memecahkan kristal asid urik yang terkumpul di dalam sendi. Ia mengurangkan dan mencegah pengumpu-

lan kristal asid urik, sekali gus meredakan simptom gout yang menyakitkan.

Dibungkus dalam paket yang menyenangkan pengguna, Clearogout boleh diambil di mana jua. Tidak seperti jenama lain, ia sesuai dan selamat untuk semua kerana tidak mengandungi sebarang gula atau pemanis tiruan (contoh: sakarin, aspartame dan sebagainya).

Golongan yang akan menerima manfaat daripada Clearogout termasuklah penderita gout, individu dengan paras asid urik yang tinggi dan mereka yang kerap mengambil makanan tinggi purin.

Clearogout boleh didapati di farmasi utama di seluruh negara. Untuk maklumat lanjut, sila hubungi Live-well INFOLINE 03-6142 6570 (Isnin - Jumaat, 9 pagi-5petang) atau layari www.livewell2u.com.

***Rujukan:** Annual European Congress of Rheumatology (EULAR 2019), Madrid, Spain, 12-15 June 2019. Gout Patients Suffer in Silence with Low Expectations of Treatment

