



โรคเกาต์ ข้ออักเสบที่ต้องระวัง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

โรคเกาต์ (GOUT) เป็นโรคที่เกิดจากการมีกรดยูริกสะสมในร่างกายมากเกินไป แล้วตกผลึกเป็นรูปของเกล็ดยูเรต ความผิดปกติในโรคนี้เป็นผลมาจากผลึกของเกล็ดยูเรต ทำให้เกิดการอักเสบ โดยมีอาการสำคัญ คือ ข้ออักเสบ นอกจากนี้ บางคนอาจมีก้อนไตนิ่ว หันข้ออักเสบ และนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้

โรคเกาต์ มีอาการอย่างไร?

โรคนี้ส่วนใหญ่เป็นในผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป (บางคนอาจเป็นตั้งแต่อายุน้อยกว่า 40 ปีแต่น้อยมาก) โดยจะมีข้ออักเสบซึ่งเป็นอย่างรวดเร็วและรุนแรง มักเป็นที่ข้อเท้า นิ้วหัวแม่มือ และเข่าแต่ที่อื่นก็เป็นได้ ข้อที่อักเสบจะบวมร้อน กดแล้วรู้สึกเจ็บ เวลาเดินอาจปวดมากขึ้นหรือเดินไม่ได้เลย ส่วนใหญ่การอักเสบจะหายได้เองในเวลา 1 สัปดาห์ ถ้าได้ยาจะหายเร็วขึ้น เมื่อหายแล้วอาจเป็นขึ้นใหม่ได้อีก ทำให้เกิดข้ออักเสบ เป็นๆหายๆ ระยะแรกมักเป็นไม่บ่อย แต่เมื่อถึงไ้ โดยไม่ได้รับการรักษาจะเป็นบ่อยขึ้นเรื่อยๆ

จนบางครั้งข้อที่เป็นอยู่ก่อน ยังไม่ทันหายก็เป็นข้อใหม่ขึ้นมาอีก อาจมีสิ่งกระตุ้นทำให้ข้ออักเสบขึ้นได้ เช่น การดื่มเหล้า เบียร์ การออกกำลังกายมากๆ การกินอาหารที่มีสารพิวรีน (ซึ่งเมื่อเข้าไปในร่างกายแล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดยูริก) มาก เช่น พวกเครื่องในสัตว์หรือ การได้รับยาบางอย่างเช่นยาขับปัสสาวะบางชนิด ยารักษาโรคเกาต์เอง ก็อาจเป็นสาเหตุให้ข้ออักเสบได้ ถ้าได้ยาไม่ถูกวิธี

บางคนอาจเกิดไตวายเรื้อรัง ซึ่งเป็นผลจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การเกิดผลึกเกลือยูเรต การมีนิ่ว ความดันโลหิตสูงและการติดเชื้อที่ไตการรักษาจะป้องกันไม่ให้ไตเสียไปได้ ผู้ที่มีกรดยูริกในเลือดสูง โดยไม่มีความผิดปกติอื่นไม่ถือว่าเป็นโรคเกาต์ และไม่มี ความจำเป็นต้องกินยาเพื่อลดกรดยูริกแต่เพียงระวังว่ามีโอกาสจะเป็นโรคเกาต์ในอนาคตได้ เมื่อเป็นแล้วจึงเริ่มกินยาก็ไม่เป็นการสายเกินไป

การวินิจฉัยโรค

การวินิจฉัยโรคเกาต์ที่แน่นอนที่สุด คือ การตรวจพบผลึกของเกลือยูเรตในน้ำไขข้อ หรือจากก้อนไตผิวน้ำ โดยไซเข็มดูดไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ แต่ในบางคน ที่ลักษณะของโรคชัดเจนอาจวินิจฉัยได้โดยอาศัยประวัติการมีข้ออักเสบร่วมกับลักษณะอาการ เพศ และอายุของผู้ป่วย โดยไม่ต้องตรวจหาผลึกดังกล่าว อาจมีการเข้าใจว่าเมื่อมีข้ออักเสบแล้ว ตรวจระดับกรดยูริกในเลือดได้สูงก็สรุปว่าเป็นโรคเกาต์ ความจริงข้ออาจอักเสบจากสาเหตุอื่นได้ นอกจากนี้ในคนที่เป็โรคเกาต์ส่วนหนึ่งพบว่ากรดยูริกในเลือดไม่สูงในขณะที่มีข้ออักเสบ ดังนั้น การตรวจวัดกรดยูริกในเลือดอาจทำให้ไขว่เขวได้เหมือนกัน ถ้าไม่พิจารณาให้รอบคอบ

แนวทางการรักษาโรคเกาต์

หลักการรักษาโรคเกาต์ คือ การลดระดับกรดยูริกในร่างกายและป้องกันการกำเริบของการอักเสบในข้อ แบ่งเป็น

การรักษาทั่วไป ได้แก่ งดการดื่มสุรา เลี่ยงการนอนดึก หรือภาวะเครียดในรายที่อ่อนควรลดน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาโรคประจำตัวอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ดื่มน้ำมากๆ ให้เพียงพอ เพื่อเพิ่มการขับยูริกจากร่างกาย และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสารพิวรีนสูง

การควบคุมอาหาร เป็นอีกส่วนหนึ่งของการรักษา การควบคุมอาหารจะทำให้กรดยูริกในเลือดลดลง แต่ยังไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องใช้ยา การควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดมีความจำเป็นในผู้ที่ไตไม่ดี และผู้ที่มีก้อนไตผิวน้ำโดยเฉพาะ เมื่อกินยาจนระดับกรดยูริกในเลือดไม่เลือดไม่สูงแล้ว อาจไม่มีความจำเป็นต้องควบคุมอาหารมากนัก

อาหารที่มีพิวรีนสูง (มากกว่า150 มก./อาหาร100 กรัม) ควรดอาหารดังต่อไปนี้	อาหารที่มีพิวรีนปานกลาง (50-150 มก./อาหาร100 กรัม) ควรหลีกเลี่ยงอาหารดังต่อไปนี้
• ตับอ่อน • เครื่องในสัตว์ทุกชนิด • ไข่ปลา • หอย • ปลาไส้ตัน • ปลาอินทรี • ปลาดุก • ปลาซาร์ดีนกระป๋อง • แดงกวา • กุ้งแช่ • มันสมองวัว • ชะอม • สะเดา • กระถิน • ชูบก้อน • น้ำสลัดเนื้อ • ถั่วดำ • ถั่วแดง • ถั่วเขียว • ถั่วเหลือง	• เนื้อหมู • เนื้อวัว • เนื้อแกะ • ปลากะพงแดง • ปลาหมึก • ปู • ไบซ์เหล็ก • สะตอ • ข้าวโอ๊ต • ผักขม • เมล็ดถั่วลันเตา • หน่อไม้

การรักษาด้วยการใช้ยา

การรักษาด้วยการใช้ยา ได้แก่ ยาสำหรับรักษาข้ออักเสบ ยาสำหรับป้องกันการเกิดข้ออักเสบ ยาสำหรับการลดกรดยูริก โดยการจะให้ยาแพทย์ผู้รักษาจะพิจารณา โดยดูความผิดปกติที่เป็นขณะนั้นเป็นหลัก แต่การรักษาระยะยาวคือ การให้ยาสำหรับลดกรดยูริกซึ่งจะต้องกินไปตลอด การรักษาที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้ไม่เกิดข้ออักเสบที่ทุกข์ทรมาน ก่อนที่ไตผิวนั้น ถ้ามีจะยุบลง

และจะหยุดยั้งไม่ให้ไตที่เริ่มเสียเสียไปมากขึ้น ในทางกลับกันถ้าไม่รักษาจะทำให้สิ่งที่กล่าวมาเป็นมากขึ้น

ระยะที่มีข้ออักเสบ

ควรลดการใช้งานหรือลงน้ำหนักข้อที่มีอาการ ใช้ความร้อนประคบหรือแช่บริเวณที่มีการอักเสบ
หลีกเลี่ยงการนวดที่รุนแรงหรือบีบรัดแน่นรับประทานยาต้านอักเสบหรือยาโคลชิซีน (colchicines) ตามแพทย์สั่ง
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมแอสไพรินหรือสเตียรอยด์เองเพราะอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง

การป้องกันข้ออักเสบซ้ำ

โดยรับประทานยาที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ลดเหตุปัจจัยที่คิดว่ากระตุ้นทำให้เป็นซ้ำ
รับประทานอาหารตามคำแนะนำ **กรณีมีปมโทฟัส**