โรคเก๊าต์ เกิดจากอะไร มีอาการแบบไหน รักษาอย่างไร อาหารอะไรกินได้และไม่ควรกิน

นำเสนอเมื่อ : 3 ม.ค. 2568

โรคเกาต์ คืออะไร หลายท่านที่ยังไม่เคยเป็นอาจยังสงสัย **โรคเกาต์** เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูง ร่วมกับมีอาการที่เกิดจากการตกผลึกของกรดยูริกในรูปแบบผลึกยูเรตในข้อหรือเนื้อเยื่อรอบๆ ข้อ ซึ่งจะทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลันของข้อหรือเนื้อเยื่อรอบข้อ หรือเกิดปุ่มก้อนของผลึกยูเรตภายในข้อและใต้ชั้นผิวหนังรอบๆ ข้อ ถ้าเป็นมากทำให้เกิดนิ่วในไตร่วมด้วย

สาเหตุของการเกิดโรคเกาต์

โรคเกาต์ มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของการสะสมกรดยูริก (Uric acid) ในร่างกาย กรดยูริกได้จากการเผาผลาญสารพิวรีน ซึ่งเป็นธาตุอาหารที่ร่างกายสังเคราะห์เองได้และพบได้ทั่วไปในอาหารหลายชนิด โดยปกติพิวรีนที่ร่างกายได้รับจะถูกย่อย และกลายเป็นกรดยูริก ในคนปกติไตจะทำหน้าที่ขับกรดยูริกออกให้ทันต่อการสร้างใหม่ การสะสมของกรดยูริกทำให้เกิด อาการปวดรุนแรงในกระดูกและรอบๆ ขอกระดูก

ซึ่งในผู้ชาย Uric ไม่ควรที่จะเกิน 8 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และในผู้หญิงยูริก ไม่ควรเกิน 6 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร โรคนี้สามารถติดต่อได้ทางกรรมพันธุ์

อาการของโรคเกาต์ เป็นอย่างไร

- ปวด บวม แดง ร้อน โดยเฉพาะบริเวณนิ้วหัวแม่เท้า ซึ่งเป็นข้อที่พบบ่อยสุด โดยมากปวดข้อเดียวแต่ก็ปวดหลายข้อได้
- อาการของเกาต์ปวดเป็นๆ หายๆ หรือเรื้อรัง
- ข้อที่ปวดเกาต์พบได้ทุกข้อ แต่พบมากข้อนิ้วหัวแม่เท้า ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อมือ ข้อนิ้ว และข้อศอก
- พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง
- ในรายที่เป็นเกาต์มานานอาจพบนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ
- มักปวดตอนกลางคืน อาการปวดจะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ มักจะมีปัจจัยกระตุ้นได้แก่ การรับประทานอาหารที่มียูริกสูง ดื่มสุรา หรือความเครียด

** ข้อที่พบการอักเสบของเกาต์ได้บ่อย ได้แก่ ข้อนิ้วหัวแม่เท้า ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อมือ และข้อศอกเรียงตามลำดับ พบว่าข้อที่เป็นจะบวม แดง กดเจ็บ ในรายที่เป็นเรื้อรังจะมีการรวมตัวของกรดยูริกเกิดเป็นก้อนที่ข้อ

การรักษาโรคเกาต์ ช่วงที่มีข้ออักเสบ

- ในช่วงที่มีอาการปวดอาจจะรับประทานยาแก้ปวด Paracetamol หรือยาแก้ปวดอื่นๆ
- ช่วงที่มีการอักเสบของข้อให้ใช้ยา Colchicine 0.6 mg. จน อาการปวดดีขึ้น และต้องหยุดยาทันทีที่ผู้ป่วยมีอาการท้องเสีย
- ให้ยาลดอาการอักเสบ
- ช่วงที่ปวดให้พักและดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันการตกตะกอนของกรดยูริก
- ให้นอนพัก ยกเท้าสูง

- หลีกเลี่ยงการยืนหรือการเดิน
- ห้ามบีบนวดขอที่อักเสบ

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยโรคเกาต์

- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ซึ่งรับประทานติดต่อกันเป็นปีๆ จนกว่าจะไม่มีการตกตะกอนของกรดยูริก หากมีอาการท้องเดินปวดท้องหรือถ่ายยา ควรรีบปรึกษาแพทย์
- ดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันการเกิดนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ และลดความเข้มข้นของปัสสาวะ
- ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้ “กรดยูริก” ถูกขับออกจากร่างกายไม่ได้ดี และทำให้ตับสร้าง “กรดยูริก” มากขึ้น ทำให้มีการสะสมของ “กรดยูริก” มากขึ้น
- งดอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ เพราะ “กรดยูริก” เป็นส่วนหนึ่งของสารพิวรีน ที่พบมากใน ตับ ไต สมอง หัวใจ และกระเพาะอาหารของสัตว์
- มาพบแพทย์ตามนัดเพื่อติดตามอาการ
- รักษาหรือลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้ป่วยโรคเกาต์กินอะไรได้บ้าง และไม่ควรกินอะไร

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเกาต์

อาหารที่รับประทานสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ตามปริมาณของสารพิวรีนในอาหาร

1. อาหารที่มีสารพิวรีนมากมากกว่า 150 มิลลิกรัม ผู้ป่วยโรคเกาต์ควรงดเว้นหรือหลีกเลี่ยง

ตับ น้ำต้มเนื้อ น้ำเกาเหลา ไต น้ำสกัดจากเนื้อเข้มข้น ปลาไส้ตัน น้ำปลาและกะปิจากปลาไส้ตัน ปลาซาร์ดีน ยีสต์และอาหารหมักจากยีสต์ เช่น เบียร์ หอยเชลล์ ปลาทู ปลารัง เนื้อไก่ เป็ด นก ไข่ปลา

ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เด็ดขาด เช่น เบียร์ , เหล้า เพราะแอลกอฮอล์ทำให้ยูริคสูงขึ้น

2. อาหารที่มีสารพิวรีนปานกลาง (พิวรีนอยู่ 50-150 มก.) ผู้ป่วยโรคเกาต์ทานได้ในปริมาณจำกัด

เนื้อวัว กระเพาะ ผ้าขี้ริ้ว เอ็น เนื้อหมู เนื้อปลา ปู กุ้ง หอย ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ผัก หน่อไม้ฝรั่ง ผักขม เห็ด ดอกกะหล่ำ ชะอม กระถิน

3. อาหารที่มีสารพิวรีนน้อย หรือเกือบไม่มีเลย (0-50 มิลลิกรัม) ผู้ป่วยโรคเกาต์ทานได้โดยไม่แสลง

ข้าว ขนมจีน เส้นก๋วยเตี๋ยวทุกชนิด วุ้นเส้น บะหมี่ เส้นหมี่ ขนมปังปอนด์ มักกะโรนี ข้าวโพด แคร็กเกอร์สีขาว ไข่ นมและผลิตผลจากนม (เนยแข็ง ไอศกรีม) น้ำมันพืช กะทิ เนย น้ำมันหมู ผัก ผลไม้ทุกชนิด เกาลัด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ขนมหวานต่างๆ ทองหยิบ ทองหยอด ฝองทอง เคก คุกกี้ เครื่องดื่ม กาแฟ ชา โกโก้ ช็อกโกแลต

ขอบคุณข้อมูลจาก โรงพยาบาลวิภาวดี