



# โรคเก๊าท์



กัวยความปรารถนาถึง...  
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล  
[www.plalo.go.th](http://www.plalo.go.th)



## ข้อแนะนำในการจำกัดสารอาหาร

### อาหารที่ต้องงด (มีพิวรีนสูง)

- เครื่องในสัตว์ทุกชนิด เช่น ตับ ตับอ่อน หัวใจ ไข่แดง
- เนื้อสัตว์ปีกทุกชนิด
- กระปิ
- ปลาซาดีน, ปลาซาดีนกระป๋อง
- ไช้ปลา ปลาดุก ปลาไส้ตัน ปลาอินทรี
- น้ำต้มกระดูก ชุปก้อน
- แดงกวาง

### อาหารที่ต้องลด (ต้องจำกัดปริมาณ)

- เนื้อหมู (กระเพาะ เอ็น) เนื้อวัว (กระเพาะ ผ่าซี่วัว)
- ปลาทุกชนิด และอาหารทะเลอื่น ๆ เช่น กุ้ง หอย ปู
- เบียร์ และเหล้าต่าง ๆ
- ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว)
- ผักบางอย่าง เช่น หน่อไม้ฝรั่ง กระหล่ำดอก ผักโขม เห็ดขะอม กระถิน
- ข้าวโอ๊ต
- ข้าวสาลีที่ไม่ได้สีเอาเปลือก (Whole-wheat cereal)

### อาหารที่รับประทานได้ตามปกติ

- ไช้
- นม
- รุนเส้น
- ธัญพืช
- ผักทุกชนิดที่นอกเหนือจากใน 2 กลุ่มแรก

### อ้างอิง

[http://www.bangkokhealth.com/ortho\\_htdoc/ortho\\_health\\_det\\_all.asp?Number=9022](http://www.bangkokhealth.com/ortho_htdoc/ortho_health_det_all.asp?Number=9022)  
[http://www.dmhc.moph.go.th/net/Clinic/dmhc%20clinic/runcr1\\_1.htm](http://www.dmhc.moph.go.th/net/Clinic/dmhc%20clinic/runcr1_1.htm)

♥ อย่ารับประทานยาลดไขมันโดยพลการที่แพทย์สั่ง เพราะยาบางอย่างอาจออกฤทธิ์ตรงข้ามกับฤทธิ์ของยารักษาโรคเก๊าท์ หรือยาบางชนิดอาจมีผลต่อการรักษาโรคนี้ เช่น แอสไพริน หรือยาขับปัสสาวะไทอาไซด์ อาจทำให้ร่างกายขับกรดยูริกได้น้อยลง ดังนั้นจึงไม่ควรซื้อยากินเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนจะซื้อยา



♥ อย่าดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไป ปริมาณแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคเก๊าท์ชนิดเฉียบพลันขึ้นได้ ขอให้ท่านปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดตามคำแนะนำของแพทย์

## เป็นโรคเก๊าท์ กินอาหารอย่างไรดี?



อาหารที่ทำให้กรดยูริกสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ยอดผัก แดงกวาง สุรา ของหมักดอง เป็นอาหารที่คนไข้ใน

โรคเก๊าท์ มักถูกห้ามไม่ให้รับประทาน แต่เราพบว่ายูริกในเลือดที่สูงนั้นมาจากอาหารแค่ 1/3 เท่านั้น อีก 2/3 มาจากการสร้างภายในร่างกายเราเอง อาหารดังกล่าวจึงไม่ใช่ต้นเหตุของโรคเก๊าท์ แต่จะเป็นตัวที่ทำให้อาการข้ออักเสบกำเริบได้บ่อย จึงควรกินอาหารพวกนี้แต่น้อยในคนที่มีความเสี่ยงแล้วกำเริบ แต่ในผู้ที่ข้ออักเสบซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร ก็ไม่จำเป็นต้องจำกัดอาหารพวกนี้ ถ้าผู้ป่วยมารับการรักษาโรคเก๊าท์กับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ (พ.ญ.ญาณนุช เมตติกา นนท์ แผนกอายุรกรรมรพ.สินแพทย์)

# โรคเก๊าท์

"โรคเก๊าท์" เป็นอาการผิดปกติของร่างกาย เนื่องจากการกินอาหารชนิดที่มีไขมันเกินไป กินดื่มน้ำน้อยเกินไป และไม่คอยออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้ชายวัย 40 ปีขึ้นไป แต่ถ้าเกิดกับผู้หญิงจะพบในวัยหมดประจำเดือนแล้ว

## สาเหตุของโรค



เกิดจากกระบวนการใช้และขับถ่ายสารพวกพิวรีนของร่างกายผิดปกติไป พิวรีนเป็นธาตุอาหารที่พบได้ในเนื้อสัตว์ ข้าวสาลี เครื่องในสัตว์ (ตับ, เชียงจี่) เป็นต้น ซึ่งจะถูกย่อยจนกลายเป็นกรดพิวริก และจะขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะ ในคนปกติกรดพิวริกจะถูกสร้างขึ้นในอัตราช้าพอที่ไตจะขับออกได้หมดทันกับการสร้างขึ้นพอดี สำหรับบางรายที่กรดพิวริกถูกสร้างขึ้นมากเกินไป แต่ไตทำหน้าที่ขับถ่ายออกมาได้ช้า หรือเร็วก็ตามจะทำให้เกิดการสะสมของกรดพิวริกมากขึ้นในร่างกาย เป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บปวดอย่างรุนแรงในข้อกระดูก หรือรอบๆ ข้อกระดูก โรคนี้สามารถถ่ายทอดได้ทางกรรมพันธุ์

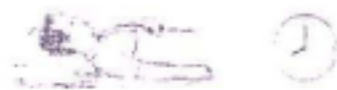
## อาการของโรค

มีอาการปวด บวม แดง ร้อนตามข้อและเจ็บ อาจรุนแรงจนถึงกับเดินไม่ได้ก็มี อาการนี้จะเป็น ๆ หาย ๆ จะทิ้งช่วงระยะเวลาเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน หรือเป็นปีก็ได้ ซึ่งอาการปวดอาจจะเป็นข้อเดียว หรือหลายข้อพร้อมกันก็ได้ ข้อที่เป็นบ่อย เช่น ข้อเท้า ข้อหัวแม่เท้า หรือหัวข้อเข่า นอกจากอาการปวดตามข้อแล้วอาจมีอาการของนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้เช่นกัน

## ข้อพึงปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคเก๊าท์

๑ รับประทานอาหารตามปกติ และให้ร่างกายได้รับคุณค่าทางอาหารที่เพียงพอ ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ไม่ควรรับประทานอาหารชนิดของอาหารตามที่แพทย์สั่งห้าม

๒ นอนหลับให้เพียงพอ การที่ร่างกายได้รับการพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดอาการโรคเก๊าท์ชนิดฉับพลันได้ง่าย



๓ สวมรองเท้าขนาดพอดี ความขรุขระที่ร่างกายได้รับ เช่น จากการสวมรองเท้าที่คับเกินไป จะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการโรคเก๊าท์ชนิดฉับพลันขึ้นได้

๔ ควบคุมน้ำหนักของร่างกาย การที่น้ำหนักตัวมากเกินไป หรืออ้วนเกินไปจะทำให้การรักษาโรคเก๊าท์ยุ่งยากซับซ้อน และอาจทำให้อาการโรครุนแรงยิ่งขึ้น

๕ ควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ป่วยด้วยโรคเก๊าท์มักจะมีก้อนนิ่วในไตได้ง่าย การดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (ประมาณ 2 ลิตร) จะช่วยได้มากในเรื่องนี้

๖ ปรึกษาแพทย์ที่แพทย์สั่ง เมื่อจะเดินทางไกล ควรนำยาติดตัวไปด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงจากปัญหาหายหมด

๗ ในกรณีที่ท่านจะได้รับการผ่าตัด แม้การผ่าตัดเล็ก ๆ น้อย ๆ ควรแจ้งให้ศัลยแพทย์ทราบว่าท่านเป็นโรคเก๊าท์ เพราะอาจเกิดอาการโรคเก๊าท์ชนิดเฉียบพลันขึ้นได้ เพื่อศัลยแพทย์จะได้หามาตรการเพื่อปฏิบัติต่อไป

## ข้อพึงงดเว้น

♥ อย่าเอาความวิตกกังวลไปเป็นเพื่อนนอน เพราะความวิตกกังวลจะทำให้เกิดอาการโรคเก๊าท์ชนิดเฉียบพลันขึ้น

♥ อย่าออกกำลังกายหักโหม ควรปฏิบัติหน้าที่การทำงาน ให้ความสำคัญ และออกกำลังกายตามที่ท่านเคยปฏิบัติมา แต่อย่าให้มากเกินไป

♥ อย่าปล่อยให้ร่างกายได้รับความเย็นมากเกินไป ผู้ป่วยโรคเก๊าท์มักทนต่อความเย็นไม่ค่อยได้ ฉะนั้นจึงควรใช้เครื่องนุ่งห่มที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายพอสมควร

