



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

# अस्पताल प्राधिकरण स्वास्थ्य गाइड गाउट (गठिया)

## (1) गठिया क्या है?

गठिया सूजन संबंधी गठिया का एक रूप है, जो शरीर में यूरिक एसिड के ऊंचे स्तर और जोड़ों या अन्य ऊतकों में यूरैट के जमाव के कारण होने वाली एक दर्दनाक स्थिति है।

## (2) शरीर में यूरिक एसिड की अधिकता क्यों होती है?

यूरिक एसिड प्यूरीन के टूटने के दौरान बनता है, यह कई खाद्य स्रोतों से भरपूर होता है और शरीर द्वारा प्राकृतिक रूप से निर्मित होता है।

यूरिक एसिड मुख्य रूप से मूत्र और आंत के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाता है। जब यूरिक एसिड उच्च स्तर तक पहुंच जाता है और रक्त में पूरी तरह से घुल जाता है, तो क्रिस्टल बनते हैं और जोड़ों, त्वचा या गुर्दे में जमा हो जाते हैं, जिससे गाउट और अंग क्षतिग्रस्त हो जाते हैं।

## (3) क्या गाउट(गठिया) के हमले में दर्द होता है?

- गाउट आमतौर पर एक ही जोड़ की तीव्र सूजन के साथ महसूस होता है, आमतौर पर बड़े पैर का अंगूठा, या टखने, घुटने, कलाई और उंगली।
- प्रभावित जोड़ लाल हो जाएगा, तेज दर्द के साथ सूज जाएगा। दर्द कुछ दिनों बाद ही कम हो जाएगा।
- यदि रक्त में यूरिक एसिड का स्तर नियंत्रित नहीं होता है, तो यह कई जोड़ों को प्रभावित कर सकता है और बार-बार आ सकता है। गंभीर मामलों में, जोड़ विकृत हो जाएंगे और रोगी अपनी कार्य क्षमता खो सकते हैं।
- यूरैट का अत्यधिक स्तर जोड़ों के अलावा शरीर के अन्य हिस्सों में जमा हो सकता है, जैसे कि किडनी और त्वचा। गुर्दे की क्षति के गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

## (4) क्या गठिया ठीक हो सकता है?

गठिया एक सामान्य स्थिति है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता है। उचित दवा और आहार प्रतिबंध बार-बार होने वाले हमलों को रोक सकते हैं।

## (5) तीव्र देखभाल

उद्देश्य: गंभीर जोड़ों के दर्द, लालिमा और सूजन को जल्दी से कम करना।

तरीके:

- प्रभावित साइट को आराम दें
- दर्द से राहत के लिए बर्फ लगाएं
- दवा:
  - नॉनस्टेराइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स और कोल्सीसिन का आमतौर पर इस्तेमाल किया जाता है।
  - दवाओं के दुष्प्रभाव:
    - नॉनस्टेराइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं पेट खराब और अल्सर का कारण बन सकती हैं। पेट की दवा (एंटासिड) के साथ प्रयोग करने की सलाह दी जाती है।
    - कोल्सीसिन से दस्त, पेट में दर्द, मतली और उल्टी हो सकती है।

## (6) क्रोनिक केयर

उद्देश्य: आवर्तक हमलों को रोकने के लिए तरीके:

- आहार प्रतिबंध (कुछ खाद्य पदार्थों से बचें) **\*\*महत्वपूर्ण\*\***  
मरीजों को निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए:
  - शराब, विशेष रूप से बियर
  - ऑफल, समुद्री भोजन, अत्यधिक लाल मांस
  - मछली जिसे हड्डियों के साथ खाया जा सकता है, जैसे सार्डिन, कैपेलिन और नूडलफिस
  - सूखे बीन्स, मशरूम, फूलगोभी, पालक और ताजा शतावरी जैसी सब्जियों का अधिक सेवन
  - मीट स्टॉक, मीट एसेंस, चिकन एसेंस

## (7) क्या गठिया का इलाज अकेले दवा से किया जा सकता है?

- गठिया के इलाज के लिए दवा और भोजन प्रतिबंध का पालन किया जाना चाहिए ताकि पुनरावृत्ति की संभावना को कम किया जा सके।
- जब एक तीव्र हमले के लक्षण कम हो जाते हैं, तो पारिवारिक चिकित्सक रोगी के लिए एक व्यक्तिगत देखभाल योजना तैयार करेगा। यदि दवा निर्धारित की गई है, तो दवा का अनुपालन सुनिश्चित करें जब तक कि डॉक्टर द्वारा निर्देश न दिया जाए या साइड इफेक्ट ठीक न हो जाए।
- अधिक वजन होने से बचें।
- रोगी को तेज दर्द होता है। पुनरावृत्ति के जोखिम को कम किया जा सकता है यदि ऊपर वर्णित उच्च-प्यूरिन खाद्य पदार्थों से सख्ती से बचा जाए, जब आवश्यक हो तो दवाओं के उचित उपयोग के साथ।

## (8) सतर्क सावधानियों के लिए संकेत

- मरीजों को निर्धारित अनुसार दवाएं लेनी चाहिए। निर्देशानुसार खुराक अनुसूची का सख्ती से पालन करें।
- यदि लक्षण कम नहीं होते हैं और बदतर हो जाते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
- यदि दवा लेने के बाद चेहरे, होंठ, जीभ या अन्य झिल्लियों में सूजन, सांस लेने में कठिनाई या त्वचा पर लाल चकत्ते आदि लक्षणों के साथ दवा लेने के बाद दवा से एलर्जी होती है, तो दवाओं को तुरंत बंद कर दें और इलाज के लिए नजदीकी क्लिनिक में जाएं। गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं के मामले में, तत्काल आपातकालीन विभाग में जाएं।

दुर्घटना एवं आपात स्थिति में समन्वय समिति द्वारा तैयार  
अस्पताल प्राधिकरण  
दिसंबर 2021