医院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

Gabay sa Kalusugan ng Awtoridad ng Ospital
Gout

(1) Ano ang gout?

Ang gout ay isang uri ng arthritis na may kaakibat na pamamaga, isang kondisyong may kaakibat na matinding sakit na dulot ng pagtaas ng lebel ng uric acid sa katawan at ang pagkaipon ng urate sa mga kasukasuan o ibang tisyu.

(2) Bakit mayroong labis na dami ng uric acid sa katawan?

Ang uric acid ay nabubuo sa pagtunaw ng purines, ito ay sagana sa maraming mga pagkain at natural na nabubuo ng katawan.

Ang uric acid ay inilalabas ng katawan sa anyong ihi at sa pamamagitan ng bituka. Kapag ang dami ng uric acid ay naabot ang mataas na bilang para matunaw sa dugo, mabubuo ang mga kristal at maiipon sa mga kasukasuan sa balat at bato na nagdudulot ng gout at pagkasira ng mga lamang loob.

(3) Masaki ba kapag umaatake ang gout?

- Ang gout ay karaniwang nagdudulot ng matinding pamamaga ng isang kasukasuan, madalas ang hinlalaki sa paa, bukong-bukong, pulsuhan at daliri.
- Ang apektadong kasukasuan ay mamumula, mamaga na may kasamang matinding pananakit. Mawawala lamang ang pananakit makalipas ang ilaw araw.
- Kung hindi makokontrol ang dami ng uric acid sa dugo, maaari itong makaapekto sa ilang mga kasukasuan at madalas na magaganap. Sa malubhang mga kaso, madedeform o masisira ang hugis ng kasukasuan at mawawala ang kakayahang maigalaw ito.
- Ang labis na dami ng urate ay maiipon hindi laman sa mga kasukasuan, kundi maging sa bato at sa balat. Ang pinsala sa bato ay maaaring humantong sa mga malubhang kinahinatnan.

(4) Maaari bang magamot ang gout?

Ang gout ay isang karaniwang kondisyon na hindi nagagamot. Ang angkop na medikasyon at tamang pagkain ay maaaring makatulong sa pag-iwas na maganap ito ng paulit-ulit.

(5) Panandaliang pangangalaga o Acute care

Layunin: Upang mabilis na maibsan ang malubhang pananakit ng kasukasuan, pamumula at pamamaga.

Pamamaraan:

- Ipahinga ang apektadong bahagi
- Dampian ng yelo upang maibsan ang sakit
- Medikasyon:
  - Karaniwang ginagamit ang mga gamot na walang steroid at para sa pamamaga at colchicine.
  - Ibang epekto ng gamot:
    - Maaaring magdulot ng pananakit ng tiyan at ulser ang gamot na walang steroid at para sa pamamaga. Inumin kasabay ng gamot para sa tiyan (antacid).
    - Maaaring magdulot ng pagtatae, pananakit ng tiyan, pagkahilo at pagsusuka ang colchicine.

(6) Pangmatagalang pag-aalaga o Chronic care

Layunin: Upang maiwasan ang paulit-ulit na pananakit

Pamamaraan:

- Restriksyon sa diyeta (iwasan ang ilang pagkain) **MAHALAGA**

  Dapat iwasan ng mga pasyente ang sumusunod na mga pagkain:
  - alak, lalo na ang beer
  - offal, pagkaing-dagat, labis na pagkain ng pulang karne
  - isdang nakakain kasama ang tinik, tulad ng sardinas, capelin at noodlefish
  - labis na pagkain ng mga gulay tulad ng pinatuyong beans, kabute, cauliflower, spinach at sariwang asparagus
  - sabaw ng karne, esensya ng karne, esensya ng manok

(7) Maaari bang malunasan ang gout sa pag-inom ng gamot lamang?

- Ang pag-inom ng gamot at restriksyon sa pagkain ay dapat sundin upang malunasan ang gout at maiwasan ang pagbabalik sa dati.
- Kapag ang sintomas ng isang matinding pag-atake ay humupa na, ang doctor ng pamilya ay gagawa ng indibidwal na plano sa pag-aalaga para sa pasyente. Kung niresetahan ng gamot, siguraduhin ang pagsunod sa pag-inom nito maliban kung may tagubilin ng doktor or may masamang epekto.
- Iwasan ang pagkakaroon ng labis na timbang.
- Ang pasyente ay makakaranas ng matinding pananakit kapag umatake ang gout. Ang panganib na maulit ito ay maaaring mabawasan kung mahigpit na iiwasan ang mga pagkaing mayaman sa purine na nabanggit sa itaas, na may angkop na pag-inom ng iniresetang gamut kung kinakailangan.

(8) Mga palatandaan para sa pagkabahala at pag-iingat

- Dapat inumin ng mga pasyente ang mga iniresetang gamot. Sundin nang mabuti ang iskedyul at dami na dapat inuming gamot.
- Kung ang mga sintomas ay hindi humupa at lalong lumala, kaagad na sumangguni sa iyong doktor.
- Kung nagkaroon ng allergy matapos inumin ang gamot tulad ng pamamaga ng mukha, labi, dila o iba pang bahagi, hirap sa paghinga, pantal sa balat, atbp., itigil ang pag-inom ng gamot at agad pumunta sa pinakamalapit na klinik para malapatan ng lunas. Agad na magtungo sa Emergency Department para sa malubhang allergic reaction.

Inihanda ng Komite sa Koordinasyon para sa Sakuna at Emerdyensya
Awtoridad ng Ospital
Disyembre 2021