



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

คู่มือด้านสุขภาพขององค์การโรงพยาบาล โรคเกาต์

(1) โรคเกาต์คืออะไร

โรคเกาต์เป็นรูปแบบหนึ่งของ โรคข้ออักเสบ ซึ่งเป็นอาการเจ็บปวดที่เกิดจากระดับกรดยูริกในร่างกายสูงขึ้น และการสะสมของยูเรตในข้อต่อ หรือเนื้อเยื่ออื่น ๆ

(2) ทำไมถึงมีกรดยูริกในร่างกายมากเกินไป

กรดยูริกเกิดขึ้นจากการสลายของพิวรีนซึ่งอุดมไปด้วยแหล่งอาหารมากมาย และร่างกายผลิตขึ้นเองตามธรรมชาติ

กรดยูริก ไหลออกจากร่างกายโดยหลักผ่านทางปัสสาวะ และลำไส้ เมื่อกรดยูริกถึงระดับสูงจะละลายในเลือดได้ทั้งหมด ส่วนผลึกจะก่อตัว และสะสมในข้อต่อ ผิวหนัง หรือไต ทำให้เกิดโรคเกาต์ และทำลายอวัยวะต่าง ๆ

(3) ภาวะข้ออักเสบระยะเฉียบพลันมีความเจ็บปวดหรือไม่

- โรคเกาต์มัก มีอาการอักเสบเฉียบพลันที่ข้อเดียว ส่วนใหญ่มักอยู่เกิดที่บริเวณหัวแม่เท้า หรือข้อเท้า เข่า ข้อมือ และนิ้วมือ
- ข้อที่ได้รับผลกระทบจะเปลี่ยนเป็นสีแดง บวม และมีอาการปวดอย่างรุนแรง ความเจ็บปวดจะบรรเทาลงในอีกไม่กี่วันหลังจากนั้น
- หากไม่ควบคุมระดับกรดยูริกในเลือด มันอาจส่งผลต่อข้อต่อหลายจุด และเกิดขึ้นได้อีกบ่อยครั้ง ในกรณีที่รุนแรง ข้อต่อจะเสีรูปร่าง และผู้ป่วยอาจสูญเสียความสามารถในการทำงาน
- ปัสสาวะที่มีระดับมากเกินไปสามารถสะสมในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายนอกเหนือจากข้อต่อ เช่น ไต และผิวหนัง ความเสียหายของไตสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ร้ายแรงได้

(4) โรคเกาต์สามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่

โรคเกาต์เป็นอาการทั่วไปที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ การจำกัดการใช้จ่าย และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสามารถป้องกันการโจมตีของโรคซ้ำได้

(5) การดูแลในระยะเฉียบพลัน

วัตถุประสงค์: เพื่อลดอาการปวดข้ออย่างรุนแรง รอยแดง และบวมอย่างรวดเร็ว

วิธี:

- หยุดใช้งานในบริเวณที่ได้รับผลกระทบ
- ใช้น้ำแข็งเพื่อบรรเทาอาการปวด
- ยา:
 - มักจะใช้ยาต้านการอักเสบ ที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ และ โคลชิซิน
 - ผลข้างเคียงของยา:
 - ยาด้านการอักเสบ ที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ อาจทำให้ปวดท้อง และเป็นแผลได้ แนะนำให้ใช้ร่วมกับยาลดกรด (antacid)
 - โคลชิซินอาจทำให้ท้องเสีย ปวดท้อง คลื่นไส้ และอาเจียน

(6) การดูแลในระยะเรื้อรัง

วัตถุประสงค์: เพื่อป้องกันการโจมตีของโรคซ้ำ

วิธี:

- การจำกัดอาหาร (หลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด) ****สำคัญ****
ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงอาหารดังต่อไปนี้:
 - แอลกอฮอล์ โดยเฉพาะเบียร์
 - เครื่องใน อาหารทะเล เนื้อแดงปริมาณมากเกินไป
 - ปลาที่สามารถรับประทานกระดูกได้ เช่น ปลาซาร์ดีน คาพลิน และปลา noodlefish
 - การบริโภคผักมากเกินไป เช่น ถั่วแห้ง เห็ด กะหล่ำดอก ผักโขม และหน่อไม้ฝรั่งสด
 - น้ำซูปเนื้อ ซูปเนื้อสกัด ซูปไก่สกัด

(7) สามารถรักษาโรคเกาต์ด้วยยาเพียงอย่างเดียวได้หรือไม่

- ควรสังเกตการจำกัดการใช้ยา และอาหาร ในการรักษาโรคเกาต์เพื่อลดโอกาสของการกลับมาเป็นซ้ำ
- เมื่ออาการกำเริบเฉียบพลันบรรเทาลง แพทย์ประจำครอบครัวจะออกแบบแผนการดูแลผู้ป่วยให้เป็นรายบุคคล หากมีการส่งจ่ายยา โพรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ยา ยกเว้นแต่จะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หรือเกิดผลข้างเคียง
- หลีกเลี่ยงการมีน้ำหนักตัวเกิน
- ผู้ป่วยจะต้องทนทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดอย่างรุนแรง ระหว่างการโจมตีของโรค ความเสี่ยงของการกลับเป็นซ้ำสามารถลดลงได้หากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิวรีนสูงตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้นอย่างเคร่งครัด ด้วยการใช้อย่างเหมาะสมตามที่กำหนดเมื่อมีความจำเป็น

(8) สัญญาณเพื่อระวังภัย

- ผู้ป่วยควรกินยาตามที่กำหนด ปฏิบัติตามตารางการรับประทานปริมาณยาอย่างเคร่งครัดตามคำแนะนำ
- หากอาการ ไม่ลดลง และแย่ลง โพรดไปพบแพทย์ทันที
- หากมีอาการแพ้ยาดังต่อไปนี้เกิดขึ้นหลังจากรับประทานยา เช่น ใบหน้า ริมฝีปาก ลิ้น หรือเยื่ออื่น ๆ บวม หายใจลำบาก หรือมีผื่นที่ผิวหนัง เป็นต้น ให้หยุดใช้ยาทันที และเข้ารับการรักษาที่คลินิกใกล้เคียง ในกรณีที่เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง โพรดไปที่แผนกฉุกเฉินทันที

จัดเตรียมโดยคณะกรรมการประสานงานด้านอุบัติเหตุ และฉุกเฉิน

องค์การโรงพยาบาล

ธันวาคม 2021