67 ปี มศว
28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวจากหนังสือพิมพ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที่ 30 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2560 หน้า 11

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ http://news.swu.ac.th/newsclips/

108 พันเก้าโรค

ป่วย 'เกาต์' ต้องอ่าน... อาหารต้องห้าม?-ต้องกิน!

อาจารย์แพทย์หญิงวรกานต์ ทิพย์สิงห์ อายุรแพทย์โรคข้อและรูมาติซั่ม ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผย **โรคข้ออักเสบเกาต์** (gouty arthritis) คือ **โรคข้ออักเสบจากผลึกเกลือยูเรตที่ตกผลึกสะสมที่ข้อ และเนื้อเยื่อรอบข้อเกิดเป็นปุ่มก้อนตามร่างกายที่เรียกว่าโทฟาย** (tophi)

การตกผลึกของผลึกเกลือยูเรตเกิดจากระดับกรดยูริกในซีรั่มที่สูงเป็นเวลานาน เมื่อกรดยูริกในเลือดสูงจนเกินขีดจำกัด การละลายจะเกิดตกผลึกในข้อและเนื้อเยื่อต่างๆ **ระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูงที่ยังไม่มีอาการไปเป็นโรคเกาต์แตกต่างกันอย่างมากในแต่ละคน** ขึ้นกับปัจจัยทั้งภายนอกและภายในร่างกาย

ผู้ป่วยที่มีกรดยูริกในเลือดสูงส่วนใหญ่ไม่มีอาการโรคเกาต์ แต่มักจะมี**กลุ่มอาการทางเมตาบอลิก** ได้แก่ **อ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง ไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง และโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน** และที่รู้กันโดยทั่วไปในวงการแพทย์ว่ากลุ่มอาการเมตาบอลิกเป็นกลุ่มอาการที่ทำให้เสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคข้ออักเสบเกาต์ จึงไม่เพียงแต่ทำให้ทุกข์ทรมานจากอาการปวดตามข้อหรือก้อนโทฟาย แต่ยังเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงมัจจุราชเงียบ อย่าง โรคหลอดเลือดหัวใจ

การรักษากรดยูริกในเลือดสูงและโรคเกาต์จึงเป็นหนึ่งในหนทางป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ การรักษาแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนคือ **รักษาโดยไม่ใช้ยา และโดยใช้ยา**

การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง **เริ่มต้นที่ออกกำลังกายทุกวันและลดน้ำหนัก** เนื่องจากโรคอ้วนสัมพันธ์กับระดับกรดยูริกในซีรั่มที่สูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงโรคเกาต์

ควรดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว **งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด หลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์ จำกัดปริมาณเนื้อแดง เช่น เนื้อวัว แกะ หมู และปรับเปลี่ยนให้เป็นโปรตีนจากแหล่งอื่น** เช่น นมไขมันต่ำ เต้าหู้ ไข่ ธัญพืช ถั่ว เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่าอาหารจำพวกถั่วแห้งและผัก ไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงในการกำเริบของโรคซึ่งเป็นการลบล้างความเชื่อที่ผิดว่าถั่ว และธัญพืชทำให้เกาต์กำเริบได้

อันดับต่อมาควร**จำกัดการดื่มน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มผสมน้ำตาล** เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำชา-กาแฟผสมน้ำตาล-น้ำเชื่อมเพื่อปรับรสชาติ เป็นต้น

ส่วนกาแฟหรือน้ำชาที่ไม่ผสมน้ำตาล-น้ำเชื่อม เช่น กาแฟดำ ไม่ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการกำเริบของเกาต์ **และแนะให้รับประทานวิตามินซี 500 มิลลิกรัม วันละครั้งทุกวัน อย่างต่ำ 2 เดือน สามารถลดยูริกในเลือดได้**

การรักษาด้วยยา จะแบ่งเป็น ป้องกันการกำเริบ ที่มีใช้ในไทยคือ ยา Colchicine ชนิดเม็ด 0.6 mg และลดกรดยูริกในเลือดคือ กลุ่มยาลดสร้างกรดยูริก ซึ่ง 2 ชนิดคือ ยา Allopurinol ชนิดเม็ด 100 mg และ 300 mg และ ยา Fabulostat ชนิดเม็ด 80 mg และ 160 mg

และ**กลุ่มยาเพิ่มการขับกรดยูริกทางไต** ในไทยมี 3 ชนิดคือ ยา Probenecid ชนิดเม็ด 500 mg ยา Sulfinpyrazone ชนิดเม็ด 100 mg ชนิดแคปซูล 200 mg และยา Benzbromarone ชนิดเม็ด 100 mg