เป็นโรคเก๊าต์ ทำไมชอบโทษ 'ไก่'

ความเชื่อหนึ่งที่ได้รับการเผยแพร่ออกไปในวงกว้าง ด้วยประโยคที่ว่า “การรับประทานไก่มากๆ จะทำให้เป็นโรคเกาต์” และนั่นเองก็ทำให้ใครหลายๆ คน ไม่อยากที่จะกินไก่ได้อย่างสบายใจนัก เพราะว่าต้องมานั่งกังวลกับ “โรคเกาต์” นั่นเอง

แน่นอนว่า “โรคเกาต์” สาเหตุหลักก็มาจากการรับประทานอาหารของคนเรา ที่หากเลือกกินไม่ดี ก็จะทำให้เกิดภาวะดังกล่าวได้ แต่ในขณะเดียวกันแล้ว ถ้ารู้และเข้าใจซักในเกี่ยวกับโรคนี้ซักนิดนึง บางทีก็ทำให้สบายใจได้ในระดับหนึ่งก็เป็นได้

เป็นโรคเก๊าต์ ทำไมชอบโทษไก่ ทั้งที่ความจริงคือ...

อะไรคือ “โรคเกาต์”

โรคเกาต์ คือโรคที่เกิดจากภาวะกรดยูริคในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานจนตกตะกอน ทำให้เกิดโรคข้ออักเสบ ซึ่งโรคดังกล่าวสามารถรักษาให้หายขาดได้ หากได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม

ซึ่งโรคดังกล่าว สามารถ แบ่งได้ 3 ระยะ คือ

ระยะข้ออักเสบเฉียบพลัน ตัวโรคมักเกิดที่ข้อหัวแม่เท้า หรือ ข้อเท้า จะมีอาการข้อปวดบวมแดงรุนแรงใน 24 ชั่วโมงแรก หากไม่รักษาก็จะหายเองได้ 5-7 วัน แต่ส่วนใหญ่ก็จะเป็นอย่างซ้ำๆ

ระยะไม่มีอาการ พอหลังจากข้ออักเสบหายแล้ว ผู้ป่วยจะไม่มีอาการใดๆ

ระยะเรื้อรัง คือ หลังจากที่มีอาการซ้ำ 3-5 ปี ข้ออักเสบก็จะมีมากขึ้น และจะเกิดการลามมาที่ข้ออื่นๆ จนเกิดก้อนจากผลึกของกรดยูริคขนาดโตขึ้นเรื่อยๆ และอาจจะแตกจนเห็นเป็นผงขาวนวลคล้ายชอล์กได้

กรดยูริค คืออะไร

กรดนี้ ส่วนใหญ่ร่างกายจะสร้างเอง มีเพียงส่วนน้อยไม่ถึงร้อยละ 20 ที่ได้รับจากอาหาร ซึ่งถ้าคนปกติจะมีค่าในเลือดอยู่ในระดับไม่เกิน 7 มิลลิกรัม/เดซิลิตรในเพศชายและหญิงวัยหลังหมดประจำเดือน ส่วนหญิงในวัยที่ยังมีประจำเดือนจะมีระดับไม่เกิน 6 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ค่าที่สูงเกินกว่าระดับดังกล่าวถือว่ามีกรดยูริคสูง ซึ่งภาวะดังกล่าวสัมพันธ์กับภาวะอ้วน, พันธุกรรมในครอบครัว, ยาในบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ และยาแอสไพริน และ โรคร่วม เช่น ความดันโลหิตสูง, อาหารที่มีกรดยูริคสูง

เป็นโรคเก๊าต์ ทำไมชอบโทษไก่ ทั้งที่ความจริงคือ...

อาหารที่ทำให้มีกรดยูริคสูง

เหล้าและเบียร์

เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไต สมอง

อาหารทะเล

อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง น้ำหวาน หรือ น้ำผลไม้ที่มีรสหวาน

ทำอย่างไรหากเป็นโรคเกาต์

พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามผลการรักษา

หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น คือ การหยุดยาเอง/รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ, การดื่มแอลกอฮอล์, ในรายที่อาหารมีกรดยูริคสูงบางชนิดที่กระตุ้นการกำเริบของโรคควรหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว, การนวดและบีบข้อ

รักษาโรคร่วมและดูแลสุขภาพของตนเอง และควรงดสูบบุหรี่

สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ แต่ยกเว้นในบางรายที่มีข้ออักเสบ และเมื่อรับประทานอาหารในบางชนิดแล้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าวชั่วคราว แต่ถ้าสามารถควบคุมกรดยูริคได้แล้ว ก็สามารถรับประทานอาหารตามปกติได้

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116