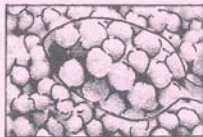


อาหารที่มีพิวรีนปานกลาง  
(50-150 มก./อาหาร 100 กรัม)

### ควรหลีกเลี่ยง

เนื้อหมู
เนื้อวัว
เนื้อไก่
เนื้อแกะ
ปลากระพงแดง
ปลาหมึก
ปู
ใบขี้เหล็ก
สะตอ
ข้าวโอ๊ต
ผักขม
เมล็ดถั่วลิสงเคี้ยว
หน่อไม้



อาหารที่มีพิวรีนน้อย  
(0-15 มก./อาหาร 100 กรัม)

### ไม่ต้องจำกัด

นมสด
ผลิตภัณฑ์จากนม
ไข่ทุกชนิด
ธัญพืชต่างๆ
ผักทั่วไป
น้ำตาลและขนมหวาน
เจลาติน
ข้าว
ขนมปังไม่เกิน 2 แผ่น/มื้อ
เนยเหลว
เนยแข็ง
ผลไม้เปลือกแข็ง
ผลไม้ทั่วไป



## โรคเก๊าท์



**โรคเก๊าท์** คืออาการของโรคข้ออักเสบชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นโรคทางกรรมพันธุ์เกิดจากความผิดปกติในการใช้สารพวกพิวรีน ทำให้เกิดสารยูริกสูงในเลือด ร่วมกับอาการจากการตกตะกอนของสารยูริกในข้อ ที่ไตและได้ผิวหนัง ทำให้เกิดอาการปวดข้อที่มีการอักเสบ

**สารยูริก** คือสารที่ได้จากการย่อยสลายของสารที่มีพิวรีนเป็นส่วนประกอบ จากการรับประทานอาหารและร่างกายผลิตขึ้นเอง ตรวจได้โดยการเจาะเลือดหรือตรวจพบผลึกยูริกในน้ำจากข้อที่อักเสบ

จัดทำโดย หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกอโรโรปิติกส์  
ภาควิชาอโรโรปิติกส์และภาควิชาพยาบาลศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
รุ่งริ้ว กันทะวัน รวบรวม  
กมลรัตน์ อดุวาริภรณ์ ภาพประกอบ  
น.พ.ธนพจน์ จันทร์นุ่น ที่ปรึกษา

อาการของโรค มีอาการปวด บวม แดง และ ร้อนตามข้อ อย่างเฉียบพลันอาจรุนแรงถึงกับ เดินลงน้ำหนักหรือ ใช้งานข้อไม่ได้ อาการนี้อาจเป็นๆ หายๆ อาจทิ้งระยะ เป็นสัปดาห์



เป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ ซึ่งอาการปวดอาจเป็นข้อเดียวหรือหลายข้อพร้อมกันก็ได้ ที่พบบ่อย ได้แก่ ข้อโคนนิ้วหัวแม่เท้า ข้อเท้า หรือข้อเข่า นอกจากอาการปวดตามข้อแล้ว อาจมีอาการของนิ่วในทางเดินปัสสาวะ

สาเหตุโรคเก๊าท์ อาจพบว่าเป็นจากหลายสาเหตุ ได้แก่ ถ่ายทอดจากทางกรรมพันธุ์ซึ่งจะพบว่า มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเก๊าท์ได้ อายุมักเริ่มเป็นในเลขวัยกลางคนประมาณ 40-50 ปี ผู้ชายเป็นมากกว่าผู้หญิงหญิง อาจจะพบในวัยหลังหมดประจำเดือน คนที่รับประทาน อาหารที่มีสารพิวรีนมาก ความอ้วน และน้ำหนักตัวมาก ทำให้มีโอกาเป็นเก๊าท์มากขึ้น การดื่มแอลกอฮอล์และ รับประทานยาบางชนิดจะลดการขับพิวรีนทำให้เป็นเก๊าท์

การตรวจวินิจฉัย ว่าเป็นโรคเก๊าท์ได้จาก อาการปวดข้อ อย่างเฉียบพลันร่วมกับ การเจาะเลือดเพื่อหาระดับพิวรีนในเลือด เจาะน้ำจากข้ออักเสบในข้อที่บวมตรวจพบผลึกพิวรีน ถ่ายภาพเอกซเรย์บริเวณข้อที่มีอาการอาจพบการทำลายของกระดูก และกระดูกอ่อนผิวข้อ อาจล้าได้ว่ามีปุ่มของผลึกพิวรีน (โทฟัส) ได้ผิวหนัง ตรวจปัสสาวะอาจพบว่ามีการขับพิวรีนออกทางไตได้น้อย



#### แนวทางการรักษา

หลักการรักษาโรคเก๊าท์ คือ การลดระดับกรดพิวรีนในร่างกาย และป้องกันการกำเริบของ การอักเสบในข้อ

#### การรักษาทั่วไป

ได้แก่ งดการดื่มสุรา เลี่ยงการนอนดึก หรือภาวะเครียด ในรายที่อ้วนควรลดน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาโรคประจำตัวอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน คีมีน้ำตาลฯ ให้เพียงพอ เพื่อเพิ่มการขับพิวรีนจากร่างกาย และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสารพิวรีนสูง เช่น เครื่องในสัตว์ เนื้อแดง

ยอคคิกหรือด้นอ่อนพิซ



#### ระยะที่มีข้ออักเสบ

ควรลดการใช้งานหรือลงน้ำหนักข้อ ที่มีอาการ ใช้ความร้อนประคบ หรือแช่บริเวณที่มีการอักเสบ หลีกเลี่ยงการนวดที่รุนแรงหรือบีบรัดแน่น รับประทานยาด้านอักเสบหรือยาโคลลิซิน (colchicines) ตามแพทย์สั่ง หลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่มีส่วนผสม แอสไพรินหรือสเตียรอยด์เอง เพราะอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง การป้องกันข้ออักเสบซ้ำ โดยรับประทานยาที่แพทย์สั่ง อย่างสม่ำเสมอ ลดเหตุปัจจัยที่คิดว่ากระตุ้นทำให้เป็นซ้ำ รับประทานอาหารตามคำแนะนำ

กรณีมีปุ่มโทฟัส(ผลึกพิวรีนที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนัง)ตามร่างกาย ควรรับประทานยาลดการสร้างหรือเพิ่มการขับสารพิวรีน ให้สม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง



#### อาหารที่มีพิวรีนสูง

(มากกว่า 150 มก./อาหาร 100 กรัม)

#### ควรงด

ตับอ่อน
เครื่องในสัตว์ทุกชนิด
ไข่ปลา
ปลาไส้ตัน
ปลาอินทรี
ปลาดุก
ปลาซาร์ดีนกระป๋อง
มันสมองวัว
กุ้งซีแฮ
หอย
ถั่วดำ, เชียว, แดง, เหลือง
น้ำสลัดเนื้อ
ซูบก้อน
แดงกวาง
ชะอม
สะเดา
กระถิน

