

โรคเกาต์ (Gout)

ผศ.พญ.อัจฉรา กุลวิสุทธิ

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคเกาต์ เป็นโรคข้อซึ่งเกิดจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานจนตกตะกอน ทำให้เกิดโรคข้ออักเสบ ซึ่งโรคนี้รักษาหายขาดได้ หากได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง

อาการของโรค แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ **ระยะข้ออักเสบเฉียบพลัน** มักเกิดที่ข้อหัวแม่เท้า หรือข้อเท้า ข้อปวดบวมแดงรุนแรงใน 24 ชั่วโมงแรก หากไม่รักษาสามารถหายได้เองใน 5-7 วัน และส่วนใหญ่จะเป็นซ้ำ ๆ **ระยะไม่มีอาการ** หลังจากข้ออักเสบหาย ผู้ป่วยจะไม่มีอาการใด ๆ สุดท้ายคือ **ระยะเรื้อรัง** หลังจากมีอาการซ้ำ 3-5 ปี ข้ออักเสบจะมีจำนวนมากขึ้น ลามมาที่ข้ออื่น ๆ และเกิดก้อนจากผลึกของกรดยูริกขนาดโตขึ้นเรื่อย ๆ อาจแตกเห็นเป็นผงขาวนวลคล้ายซอสก์

กรดยูริก ส่วนใหญ่ร่างกายสร้างเอง มีเพียงส่วนน้อยไม่ถึงร้อยละ 20 ที่ได้จากอาหาร คนปกติค่าในเลือดจะอยู่ในระดับไม่เกิน 7 มิลลิกรัม/เดซิลิตรในเพศชายและหญิงวัยหลังหมดประจำเดือน ส่วนหญิงในวัยที่ยังมีประจำเดือนจะมีระดับไม่เกิน 6 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ค่าที่สูงเกินกว่าระดับดังกล่าวถือว่าเป็นภาวะกรดยูริกสูง

ภาวะกรดยูริกสูงนี้สัมพันธ์กับภาวะอ้วน, พันธุกรรมในครอบครัว, ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ และยาแอสไพริน, โรคร่วม เช่น ความดันโลหิตสูง, อาหารที่มีกรดยูริกสูง และเหล้าเบียร์ ดังนั้น ควรลดน้ำหนักตัว, งดเหล้า-เบียร์ และ ลดปริมาณอาหารที่มีกรดยูริกสูงลง

คนที่มีระดับกรดยูริกสูงจนทำให้เกิดโรคมีเพียงร้อยละ 10-20 เท่านั้น โดยเป็นโรคเกาต์ และ/หรือ เป็นนิ่วในไต กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการเท่านั้นที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา

อาหารที่ทำให้มีกรดยูริกสูงที่สำคัญได้แก่ เหล้าและเบียร์, เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ, ไต, สมอง และอาหารทะเล นอกจากนี้มีข้อมูลว่าอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ขนมปัง ขนมเค้ก น้ำหวาน และ น้ำผลไม้ที่มีรส

หวาน อาจเพิ่มระดับกรดยูริกในเลือดได้ ส่วนสัตว์ปีก และ สัตว์เนื้อแดงที่มีปริมาณไขมันน้อย ไม่จำเป็นต้องงด ยกเว้นในผู้ป่วยรายที่มีประวัติว่ามีการกำเริบชัดเจนหลังรับประทานอาหารดังกล่าว สำหรับ อาหารมังสวิรัต และผักส่วนใหญ่ที่มีปริมาณกรดยูริกค่อนข้างน้อย สามารถรับประทานได้ตามปกติ

ยาที่ใช้รักษามี 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ยาควบคุมอาการข้ออักเสบ เพื่อป้องกันการกำเริบของข้ออักเสบ ได้แก่ ยาโคลชิซิน และ ยาด้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ควรให้ในระยะสั้นจนข้ออักเสบหายดี โดยแพทย์ จะพิจารณาให้ในขนาดที่เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย เนื่องจากอาจมีข้อห้ามในผู้ป่วยบางราย ยาในกลุ่มนี้ โดยเฉพาะยาโคลชิซิน สามารถให้ในขนาดต่ำเพื่อลดและควบคุมการกำเริบของข้ออักเสบในระยะยาวจนกว่า จะคุมระดับกรดยูริกในเลือดได้ และ **ยาควบคุมระดับกรดยูริก** ประกอบด้วย ยาลดการสร้างกรดยูริก ที่สำคัญได้แก่ ยาอัลโลพิวรินอล และยาเพิ่มการขับกรดยูริกทางไต ได้แก่ ยาโปรเบนนาซิด, ยาเบนโบรมาโรน และ ยาซัลฟินไพราโซน แพทย์จะเริ่มยากกลุ่มนี้เมื่อข้ออักเสบหายดี และ ปรับขนาดยาจนคุมระดับกรดยูริกใน เลือดได้ในระดับ 5-6 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และ ให้ยาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ การใช้ยาจึงควรใช้อย่างระมัดระวังและ เลือกใช้เฉพาะรายโดยแพทย์เฉพาะทาง เนื่องจากมีผลข้างเคียงและอาจมีผลกระทบต่อระดับยาบางชนิดได้

อย่างไรก็ตาม การรักษาตั้งแต่ระยะแรกของโรคจะได้ผลการรักษาดีมาก หากเริ่มรักษาช้า ต้องอาศัย ระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปีเพื่อให้ได้ผลดีและก่อนยุบลงข้ออักเสบจะหายดีและก่อนตะปุ่มตะป่ำจะ ยุบราบเป็นปกติได้

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยมีดังนี้

- พบแพทย์แพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามผลการรักษา
- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ได้แก่ การหยุดยาเอง/รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ, การดื่มเหล้าเบียร์, ในรายที่ อาหารที่มีกรดยูริกสูงบางชนิดที่กระตุ้นการกำเริบของโรคควรหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว, การนวด/บีบข้อ เป็นต้น
- รักษาโรคร่วมและดูแลสุขภาพ ที่สำคัญได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, ไขมันสูง, โรคหัวใจ, นิ่วไต, โรคอ้วน, และควรงดสูบบุหรี่
- ไม่ห้ามอาหารใด ๆ ยกเว้นในบางรายที่มีข้ออักเสบ เมื่อรับประทานอาหารบางชนิด แนะนำหลีกเลี่ยง อาหารดังกล่าวชั่วคราว แต่เมื่อคุมระดับกรดยูริกได้แล้ว จะรับประทานอาหารได้ทุกประเภท