



Sakitnya bila kena gout

MUNGKIN ada yang menganggap individu yang mengalami penyakit gout jadi bahan lawak sahaja. Malah ada juga yang menganggap penyakit ini tidak boleh sembuh dan pesakitnya akan menanggungnya hingga akhir hayat.

Apabila gout menyerang, kesakitannya tidak dapat digambarkan dan hanya mereka yang alaminya sahaja tahu bagaimana seksanya mengganggu derita.

Menurut Pakar Perunding Rheumatologi dan Pensyarah Universiti Putra Malaysia, Dr Narisa Sulaiman, gout me-

rupakan salah satu penyakit tertua di dalam sejarah perubatan dan dikatakan telah wujud pada zaman Yunani lagi.

Gout berpunca daripada tahap asid urik yang tinggi di dalam darah individu. Pembentukan kristal berlaku apabila tahap asid urik di dalam badan terlampau tinggi iaitu lebih daripada 360 milimoles per litre (mmol/L).

Menurutnya, asid urik merupakan bahan kumuhan berasal daripada sejenis protein yang dipanggil purin. Lazimnya, asid urik larut di dalam darah dan kelu-

ar melalui air kencing. Bagi penghidap gout, asid urik yang berlebihan tidak dibuang dan berkumpul di dalam sendi.

Jika pesakit tidak mengambil langkah awal untuk mengubatnya, ia boleh menyebabkan masalah lain seperti tekanan darah tinggi, serangan jantung, strok dan kegagalan injap jantung.

Bagaimanapun, penyakit ini boleh sembuh tetapi pesakitnya perlu mempunyai disiplin yang tinggi terutamanya dalam mengawal pemakanan serta berat badan. Ini kerana mereka yang mempu-

nyai masalah berat badan mempunyai risiko meningkatkan lagi asid urik dalam tubuhnya.

Kaum lelaki berisiko tinggi mendapat serangan gout berbanding wanita, malah penyakit ini kerap berlaku selepas musim perayaan berikutan pesakit tidak menjaga corak pemakanan mereka.

Kesimpulannya, gout bukanlah satu penyakit yang asing dalam masyarakat di negara ini. Sudah makin ramai mereka yang mengalami masalah ini disebabkan tidak mengamalkan gaya hidup sihat terutamanya pemakanan yang menjadi penyumbang utama seseorang itu mudah mengidapnya.