Gout

Lembar ini telah ditulis untuk orang yang terkena gout (encok atau asam urat) untuk memberikan informasi umum guna membantu Anda memahami gout dan cara mengelolanya. Lembar ini juga mencakup cara-cara untuk mencoba mencegah gout dan di mana dapat memperoleh informasi lebih lanjut.

Apakah gout itu?

Gout adalah kondisi umum dan menyebabkan rasa sakit yang mempengaruhi sendi. Kristal kecil yang terbentuk di dalam dan di sekitar sendi, menyebabkan peradangan, nyeri, dan pembengkakan. Kristal ini terbentuk dari asam urat, limbah normal tubuh. Biasanya tubuh mengeluarkan asam urat ekstra melalui ginjal ke dalam urin. Namun ini tidak terjadi cukup cepat pada penderita gout. Hal inilah yang menyebabkan kadar asam urat menumpuk dan kristal terbentuk.

Siapakah yang dapat terkena gout?

Siapa saja bisa terkena gout. Namun, gout pada wanita pra-menopause jarang terjadi dan dokter Anda mungkin ingin menyelidiki lebih lanjut gejala Anda.

Apa saja gejalanya?

Serangan gout biasanya terjadi dengan sangat cepat, seringkali dalam semalam. Sendi menjadi sangat merah, bengkak dan sangat menyakitkan. Seringkali persendian terasa sangat sakit saat disentuh. Gout biasanya mempengaruhi satu sendi pada satu waktu, sering pada sendi jempol kaki. Sendi lainnya, seperti tangan, pergelangan tangan, lutut, pergelangan kaki, dan siku, juga bisa terkena gout.

Apa penyebabnya?

Gout biasanya akibat ginjal Anda tidak membuang asam urat keluar dari tubuh Anda dengan cukup cepat. Gout diidap turun-temurun dalam keluarga, meskipun tidak semua anggota keluarga akan terpengaruh. Ada beberapa faktor gaya hidup yang dapat meningkatkan risiko terkena gout, antara lain:

- kelebihan berat atau obesitas
- memiliki kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi atau intoleransi glukosa
- menerita penyakit ginjal
- mengonsumsi diuretik (tablet yang menyebabkan keluarnya air dari tubuh)

Bagaimana penyakit ini didiagnosis?

Satu-satunya cara untuk mendiagnosis gout dengan pasti adalah saat dokter Anda menemukan kristal urat dalam cairan yang diambil dari sendi Anda. Kadar asam urat dapat diukur dengan tes darah, namun ini tidak selalu akurat. Kadar asam urat mungkin normal atau bahkan diturunkan selama serangan gout. Tes darah paling tepat untuk menyingkirkan penyebab lain dari gejala Anda, seperti infeksi sendi atau bentuk artritis lainnya. Sinar-X sering normal pada tahap awal sehingga tidak terlalu berguna dalam mendiagnosis gout.

Apa yang akan terjadi pada saya?

Tanpa pengobatan, serangan gout biasanya berlangsung sekitar satu minggu. Serangan lain mungkin tidak terjadi selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Jika gout tidak dikelola dengan baik, maka selang waktu antara serangan mungkin semakin pendek, serangan lebih parah dan persendian bisa rusak secara permanen. Terkadang gout dapat berkembang menjadi kondisi kronis (jangka panjang), yang menyebabkan:

- nyeri ringan yang terus-menerus dan radang pada sendi yang terkena
- tophi - benjolan padat kristal urat, terutama pada jari kaki, telinga, jari, tangan, lengan, lutut dan siku
- batu ginjal.

Apa yang bisa saya lakukan selama terserang gout?

Anda harus menemui dokter saat mengalami serangan gout pertama Anda. Dokter Anda akan merekomendasikan obat-obatan tertentu untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan yang disebabkan oleh gout, antara lain:

- non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) -obat anti-inflamasi non-steroid
- injeksi atau tablet kortikosteroid
- colchicine.

Selalu berbicara dengan dokter atau apoteker Anda sebelum Anda mulai minum obat apa pun. Anda mungkin juga perlu melindungi persendian yang sakit. Misalnya, jika jempol kaki Anda terpengaruh, Anda mungkin perlu membatasi banyaknya jalan kaki yang Anda lakukan dan menjaga agar seprai tidak mengenai kaki Anda saat Anda berada di tempat tidur. Lihat lembar informasi *Dealing with pain* (Menangani rasa sakit) untuk saran mengatasi rasa sakit.

Dapatkah gout dicegah?

Kabar baiknya adalah bahwa gout dapat dicegah. Tujuan pengobatan adalah untuk menurunkan kadar asam urat ke tingkat yang mencegah serangan gout. Kadar asam urat Anda dapat diperiksa dengan tes darah. Bagi kebanyakan penderita gout, target level asam urat (serum asam urat) yang ingin Anda capai dengan pengobatan adalah:
Kurang dari 0,36 milimol per liter (<0,36 mmol / L)

Gout yang tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan permanen pada sendi. Ketahuilah tingkat target asam urat Anda dan pelajarilah cara-cara untuk mencegah serangan gout.

Untuk beberapa orang dengan gout yang lebih parah, target kadar asam urat akan kurang dari 0,30 milimol per liter (<0,30 mmol / L). Bicarakanlah dengan dokter Anda tentang pengobaran yang dapat membantu Anda mencapai tingkat target asam urat Anda, antara lain:
Obat-obatan: Terdapat obat-obat yang dapat menurunkan kadar asam urat dalam darah Anda. Obat-obat ini perlu diminum setiap hari, apakah Anda mengalami serangan atau tidak.

Alkohol: Kurangi jumlah minuman keras yang Anda minum dan hindari minum banyak minuman keras pada satu waktu (pesta minuman keras). Bicaralah dengan dokter Anda atau kunjungi www.alcohol.gov.au untuk pedoman Pemerintah Australia mengenai asupan alkohol yang direkomendasikan.

Penurunan berat badan: Jika Anda kelebihan berat badan, turunkan berat badan secara bertahap. Pastikan Anda memiliki diet yang sehat karena 'crash diet' (diet kilat) atau 'starvation diet' (diet puasa total) sebenarnya dapat meningkatkan kadar asam urat. Kunjungi ahli gizi untuk saran.

Makanan yang kaya purin: Lihatlah lembar *Gout and diet (Gout dan diet)* untuk informasi lebih lanjut.
Pseudogout sering keliru dengan gout karena menyebabkan gejala yang sama. Namun itu adalah hasil dari jenis kristal yang berbeda, yang disebut kristal kalsium pirofosfat, terbentuk di dalam sendi. Kristal ini cenderung terbentuk di tulang rawan, lapisan halus yang melapisi ujung tulang. Pseudogout didiagnosis dengan menemukan kristal kalsium pirofosfat dalam cairan sendi yang terkena. Kondisi tersebut terpisah dari gout dan mungkin memerlukan pengobatan yang berbeda.

HUBUNGI KANTOR ARTRITIS SETEMPAT ANDA UNTUK INFORMASI LEBIH LANJUT TENTANG ARTRITIS.

Untuk kantor Arthritis setempat Anda:
Teleponlah 1800 011 041
situs web: www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Hak Cipta Arthritis Australia 2019. Ditinjau Desember 2017. Penafian: Lembar ini diterbitkan oleh Arthritis Australia hanya untuk tujuan informasi dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti nasihat medis. Sumber: Daftar lengkap referensi yang digunakan untuk menyusun lembar ini tersedia dari Kantor Arthritis lokal Anda. Organisasi-organisasi berikut berkontribusi pada pengembangan lembar informasi ini: Australian Rheumatology Association (Asosiasi Rheumatologi Australia), Australian General Practice Network (Jaringan Praktek Umum Australia), Australian Physiotherapy Association (Asosiasi Fisioterapi Australia), Australian Practice Nurses Association (Asosiasi Perawat Praktik Australia), Pharmaceutical Society of Australia (Masyarakat Farmasi Australia) dan Royal Australian College of General Practitioners (Sekolah Tinggi Praktisi Umum Royal Australian College). Pemerintah Australia menyediakan pendanaan awal untuk mendukung proyek ini.