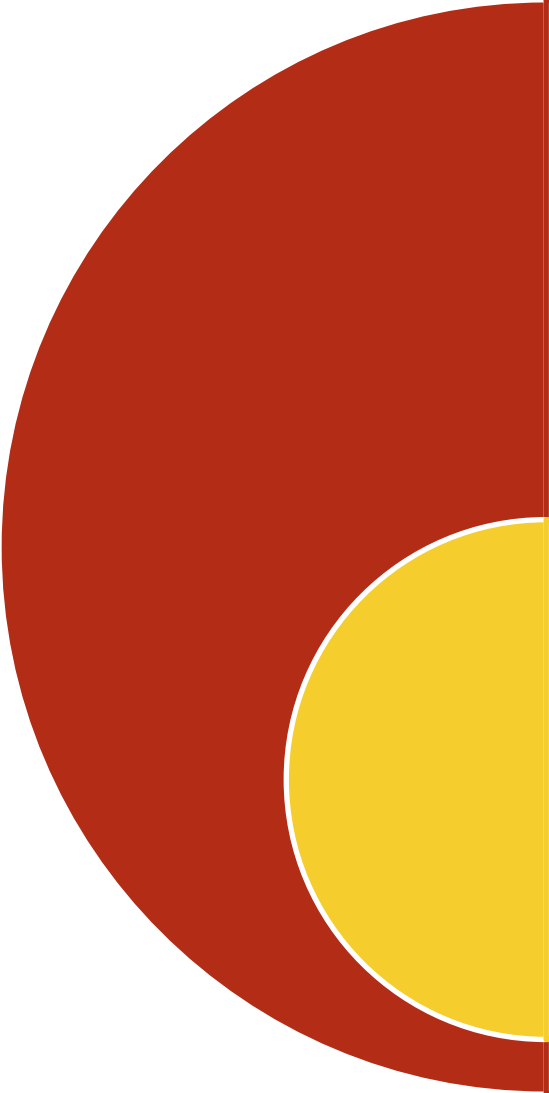


GOUT



KLINIK PELAJAR

APAKAH ITU GOUT ?



GOUT ADALAH PENYAKIT ARTHRITIS YANG BERPUNCA DARI TAHAP URIK ASID YANG TINGGI MENYEBABKAN INFLAMASI SENDI AKIBAT DARI PENGUMPULAN KRISTAL URIK ASID DI BAHAGIAN SENDI

TAHAP URIK ASID MENURUN PADA MASA PESAKIT ITU DISERANG PENYAKIT GOUT

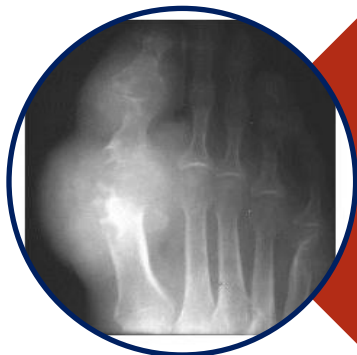
HAKIKATNYA



RAMAI PESAKIT YANG
MENGALAMI *TAHAP URIC ASID*
YANG TINGGI TIDAK MENDAPAT
PENYAKIT GOUT



ADA PESAKIT YANG MENGALAMI
SERANGAN GOUT YANG BERTUBI-
TUBI TAPI MENUNJUKKAN TAHAP
URIK ASID YANG BIASA ATAUPUN
RENDAH



RASA SAKIT DARI SERANGAN
GOUT BIASANYA REDA SELEPAS
BEBERAPA JAM, HARI ATAU
MINGGU, DENGAN, ATAU TANPA
PENGUBATAN



TANDA – TANDA GOUT

SAKIT TERAMAT KUAT DI SENDI TERUTAMA DI IBU JARI KAKI TERMASUK BUKU LALI, LUTUT, PERGELANGAN TANGAN, JARI DAN SIKU

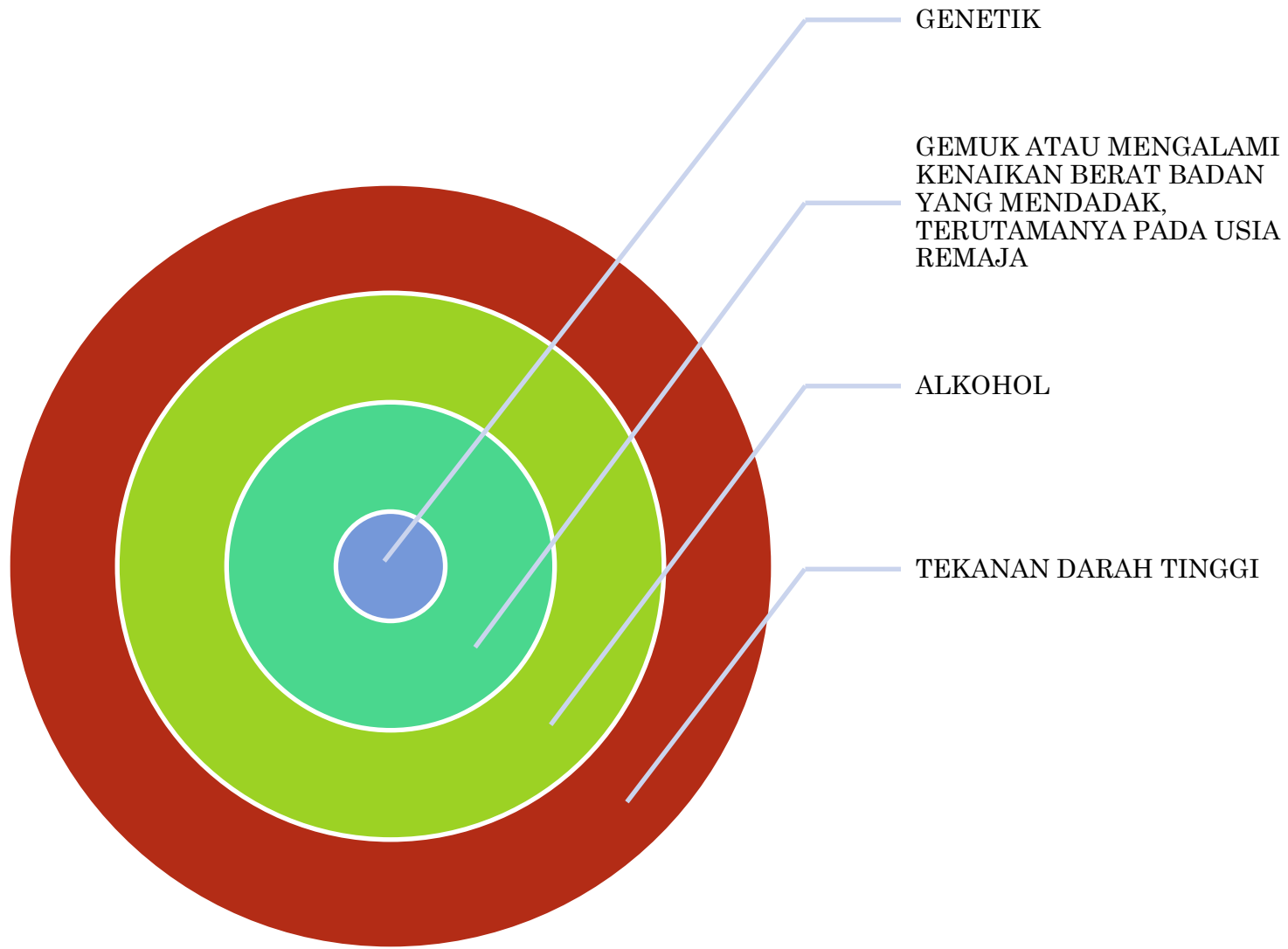
SENDI BENGGAK

INFLAMASI (BAHANG DAN MERAH)

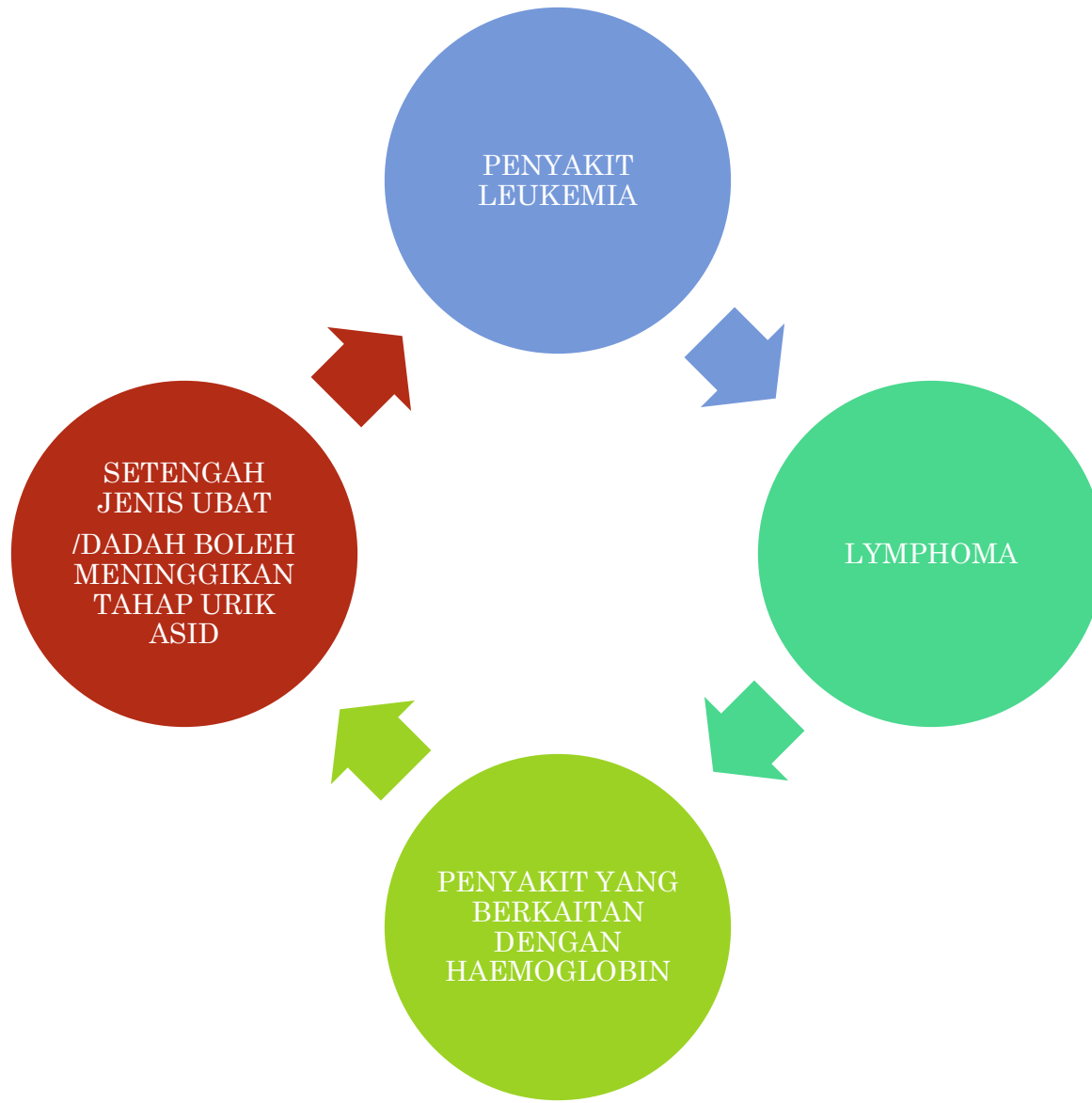
SEBIJI TOPHUS (BINTIL, ATAU NODUL DISEBABKAN PENGUMPULAN URIK ASID DI ATAS BAHAGIAN SENDI, TULANG ATAU RAWAN)

DEMAM

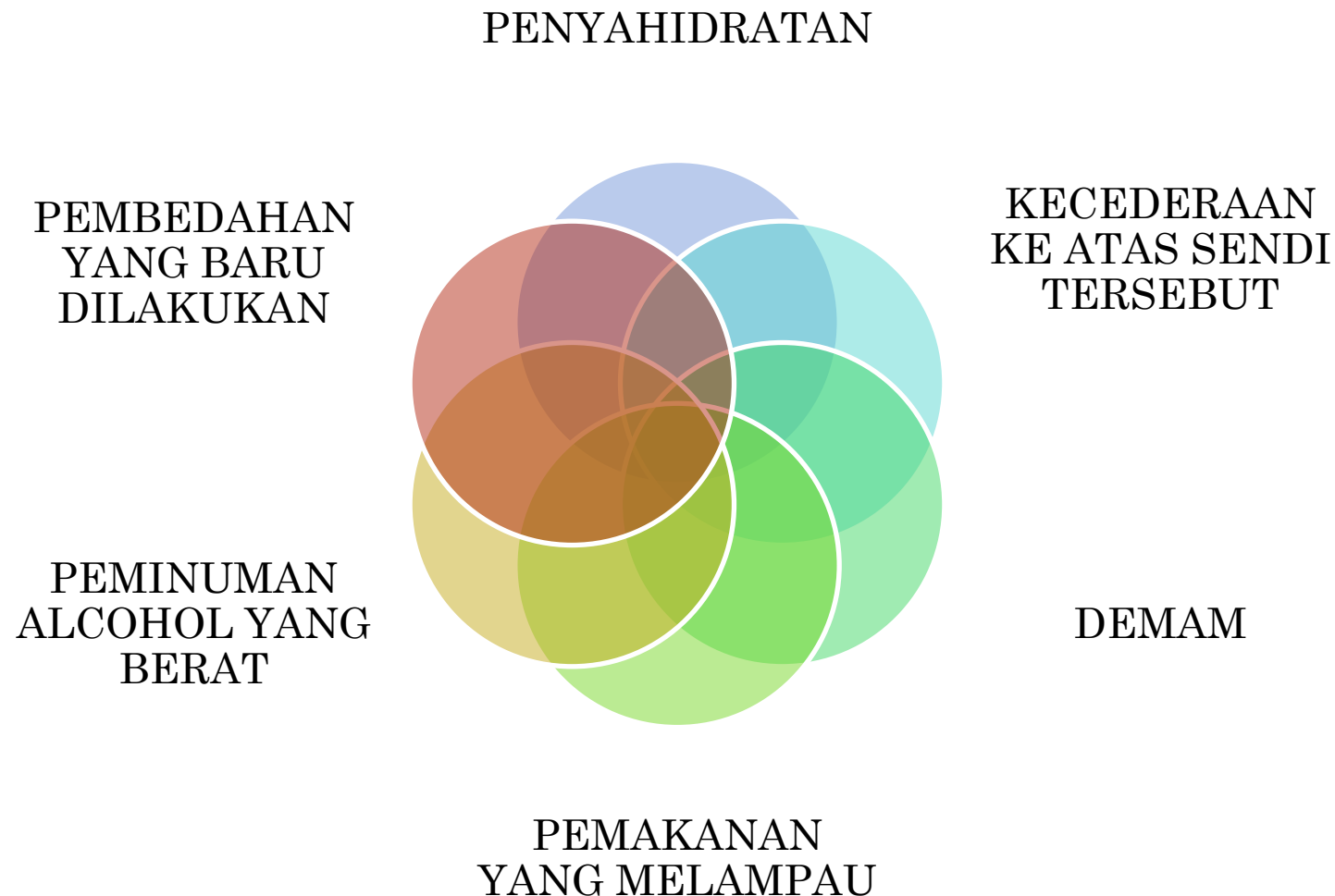
APAKAH FAKTOR YANG MENINGKATKAN RISIKO PENYAKIT ARTRITIS GOUT?



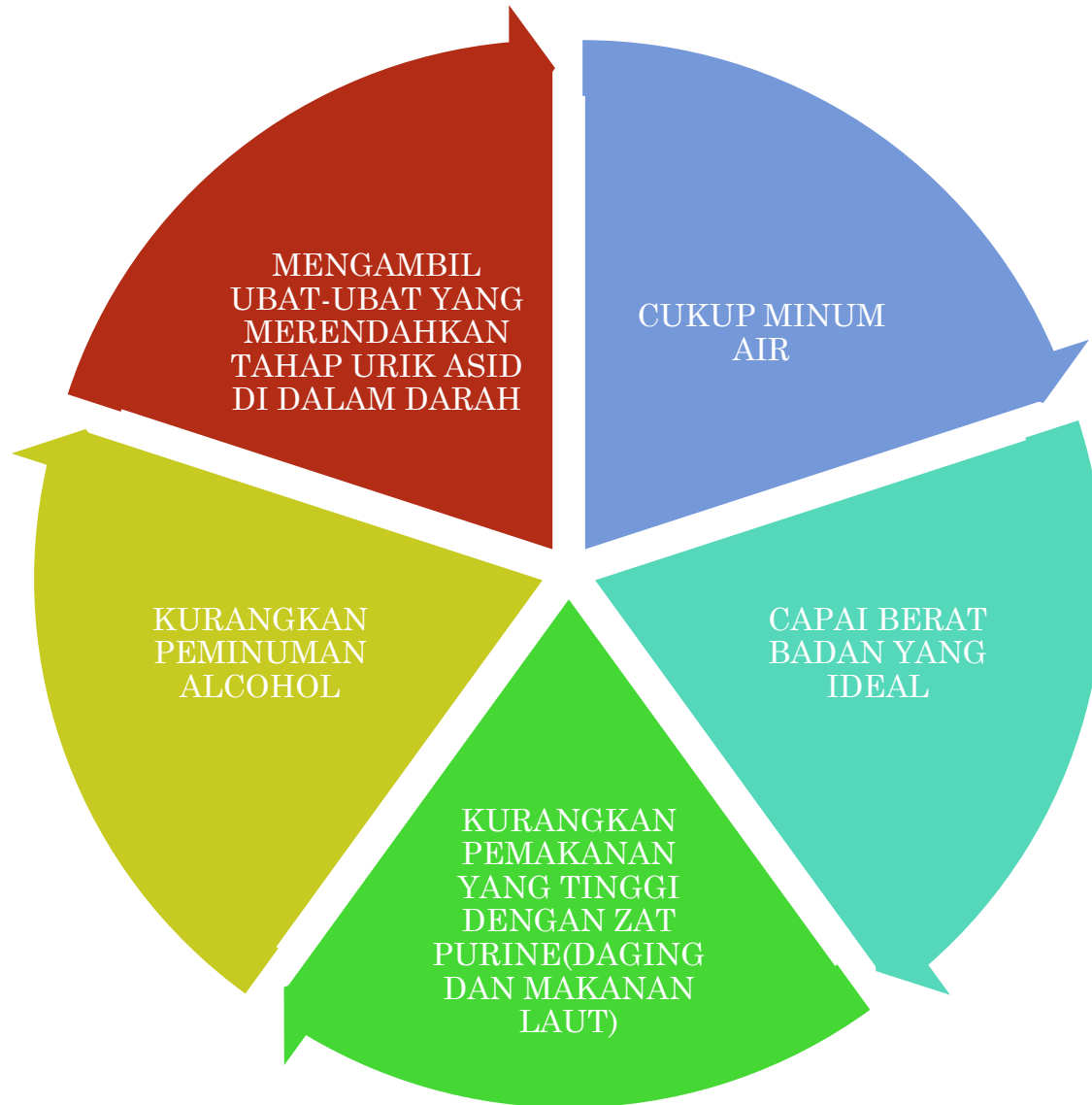
APAKAH FAKTOR YANG MENINGKATKAN RISIKO PENYAKIT ARTRITIS GOUT?



APAKAH FAKTOR YANG MENINGKATKAN RISIKO PENYAKIT ARTRITIS GOUT UNTUK ORANG YANG BERISIKO?



LANGKAH PENCEGAHAN



JENIS MAKANAN YANG TINGGI PURIN IALAH

Protein	Hati, paru-paru, ginjal, jantung, hempedal, otak, daging, ekstrak daging, ragi dan kiub rebusan daging, ayam, itik, ikan bilis, ikan sardin, ketam, udang, kerang
---------	---

Kekacang	Kacang soya, kacang dhal, tempeh, tauhu
----------	---

Bijirin	Oat, bijirin sarapan pagi, roti jagung
---------	--

Sayur-sayuran	Bunga kobis, bayam, cendawan, asparagus, ovacado
---------------	--

KUMPULAN MAKANAN	TINGGI PURIN (150-825mg purin/ 100g makanan)	SEDERHANA PURIN (50-150mg purin/ 100g makanan)	RENDAH PURIN(0-50mg purin/ 100g makanan)
	Makanan perlu dielak	Makanan diambil secara sederhana	Makanan yang diambil mengikut keperluan normal
Bijirin dan Produk Bijirin	-	Roti bijirin penuh, oat, bran gandum : *Hadkan 2/3 cawan sehari	Roti, nasi, bihun, kueteow, biskut
Buah-buahan	-	-	Semua jenis buah dan jus buah
Sayur-sayuran	-	Asparagus, kekacang, cendawan, bayam, kobis bunga : *Hadkan ½ cawan sehari	Kebanyakan sayuran

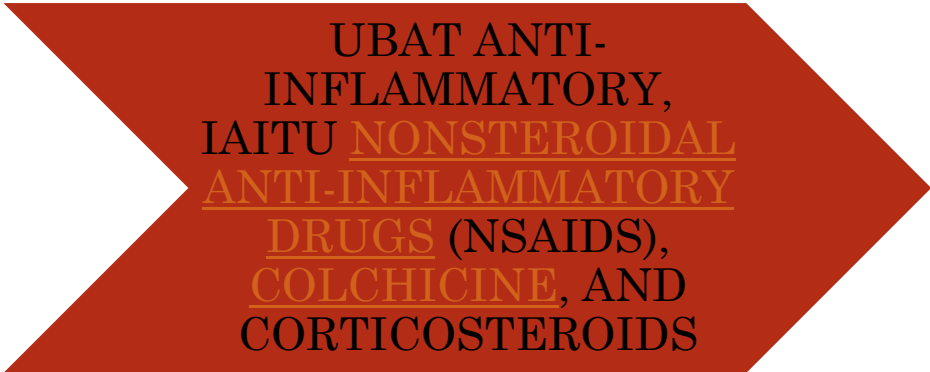
KUMPULAN MAKANAN	TINGGI PURIN (150-825mg purin/ 100g makanan)	SEDERHANA PURIN (50-150mg purin/ 100g makanan)	RENDAH PURIN(0-50mg purin/ 100g makanan)
	Makanan perlu dielak	Makanan diambil secara sederhana	Makanan yang diambil mengikut keperluan normal
Makanan Berprotein	Ikan bilis, sardin, hati, ginjal lembu, otak, ikan makeral	Ikan, ayam, daging, makanan laut, kekacang, lentil (kacang dal, kacang peas) *Ambil 2-3 hidangan sehari mengikut Panduan Diet Malaysia	Susu dan produk tenusu, telur dan keju
Lemak dan Minyak	-	-	Semua jenis (ambil secara sederhana)

KUMPULAN MAKANAN	TINGGI PURIN (150-825mg purin/ 100g makanan)	SEDERHANA PURIN (50-150mg purin/ 100g makanan)	RENDAH PURIN(0-50mg purin/ 100g makanan)
	Makanan perlu dielak	Makanan diambil secara sederhana	Makanan yang diambil mengikut keperluan normal
Sup	Ekstrak daging	Sup daging	Sup sayur
Lain-lain	Yis, minuman beralkohol terutama bir (Hadkan 1 minuman sebanyak 3 kali seminggu)		Minum 8 gelas sehari. ELAKKAN pengambilan gula, sirap, gula-gula, teh, kopi, coklat dan kastad

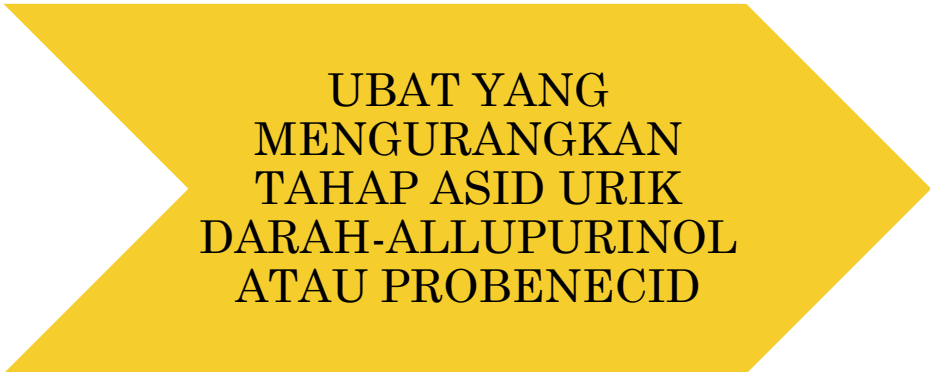
TIGA ASPEK PENGUBATAN PENYAKIT GOUT



UBAT PENAHAN SAKIT



UBAT ANTI-
INFLAMMATORY,
IAITU NONSTEROIDAL
ANTI-INFLAMMATORY
DRUGS (NSAIDS),
COLCHICINE, AND
CORTICOSTEROIDS



UBAT YANG
MENGURANGKAN
TAHAP ASID URIK
DARAH-ALLUPURINOL
ATAU PROBENECID



PERINGATAN

PESAKIT YANG MEMPUNYAI TAHAP URIC ASID YANG TINGGI TANPA TANDA – TANDA GOUT TIDAK SEMESTINYA MEMERLUKAN UBAT PENURUNAN TAHAP URIC ASID.

PESAKIT DINASIHATKAN MENJAGA PEMAKANAN, AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT DAN CAPAI BERAT BADAN YANG IDEAL