

โรคเกาต์ อาการ สาเหตุ และการรักษาโรคเกาต์ 19 วิธี !!



โรคเกาต์

เกาต์ หรือ เก๊าท์ (Gout) เป็นโรคปวดข้อเรื้อรังชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยโรคหนึ่ง (พบได้ประมาณ 2-4 คน ใน 1,000 คน^[1]) จัดเป็นโรคของผู้ใหญ่ในวัยตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป โดยอายุ 40-60 ปี จะพบโรคนี้ได้ประมาณ 2% และอายุ 60 ปีขึ้นไป จะพบได้ประมาณ 4% สังเกตได้ว่ายิ่งอายุมากขึ้นโอกาสที่จะเป็นโรคนี้นี้ก็มากขึ้นตามไปด้วย^[2] มักพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงประมาณ 9-10 เท่า^[1] ส่วนใน

ผู้หญิงจะพบได้น้อย หรือถ้าพบก็มักจะเป็นผู้หญิงหลังวัยหมดประจำเดือนไปแล้ว (มักเริ่มเป็นเมื่ออายุ 55 ปีขึ้นไป) โดยทั่วไปมักเกิดกับข้อเพียงข้อเดียว ในบางครั้งอาจเกิดกับหลายข้อได้พร้อม ๆ กันก็ได้ แต่ข้อที่พบได้บ่อยมากที่สุดคือ นิ้วหัวแม่เท้า

สาเหตุของโรคเกาต์

โรคเกาต์เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายมีกรดยูริกในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานานจนเกิดการตกผลึกของยูเรตตามเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น ข้อ (ทำให้เกิดข้ออักเสบ) ไต (ทำให้เกิดนิ่วในไตและไตวาย) ส่วนสาเหตุที่ทำให้กรดยูริกในเลือดสูงก็เนื่องมาจาก ร่างกายสร้างกรดยูริกมากกว่าปริมาณที่ขับออก (นอกจากกรดยูริกในเลือดสูงจะเป็นผลมาจากการที่ร่างกายขาดยีนในการสลายกรดยูริกแล้ว ยังพบว่าอาจเป็นผลมาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป โดยเฉพาะอาหารที่มีสารพิวรีนสูง และจากขบวนการสลายสารพิวรีนในร่างกายโดยการสลายโปรตีนและได้สารพิวรีนออกมา ซึ่งกรดยูริกในร่างกายส่วนใหญ่จะเกิดจากกระบวนการนี้) หรือเกิดจากการที่ร่างกายสร้าง

กรดยูริกเป็นปกติแต่ปริมาณที่ขับออกจากร่างกายมีน้อยกว่า (กรดยูริกที่สร้างขึ้นจะมีการขับออกจากร่างกายได้ 2 ทางหลัก คือ ขับออกทางระบบทางเดินอาหาร ซึ่งจะขับออกได้ประมาณ 1 ใน 3 และส่วนที่เหลือจะขับออกทางไตได้ประมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณกรดยูริกที่ร่างกายสร้างได้ในแต่ละวัน ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณ 90% จะมีความผิดปกติในการขับกรดยูริกออกทางไต) ส่วนสาเหตุอื่นๆ หรือสาเหตุที่ทำให้ข้ออักเสบเป็นซ้ำใหม่ คือ

- **ความผิดปกติทางพันธุกรรม** จากการขาดเอนไซม์บางตัวหรือเอนไซม์บางตัวทำงานมากเกินไป เพราะผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้มักพบว่าแม่ญาติพี่น้องเป็นโรคนี้นี้ด้วย
- **เกิดจากโรคบางชนิด** ที่ส่งผลให้มีกรดยูริกในเลือดสูง เช่น โรคมะเร็ง มะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคเลือด โรคทาลัสซีเมีย โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงการใช้ยารักษา มะเร็งหรือฉายรังสี เป็นต้น
- **เกิดจากไตขับกรดยูริกได้น้อยลง** เช่น เป็นโรคไต ภาวะไตวาย ต่กัวเป็นพิษ
- **เกิดจากโรคต่อมไร้ท่อบางชนิด** เช่น ไฮโปไทรอยด์ (ภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมน, ภาวะขาดไทรอยด์) เพราะส่งผลให้มีกรดยูริกในเลือดสูง

- **เกิดจากเพศ** เนื่องจากพบโรคนี้ได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง
- **การดื่มแอลกอฮอล์** เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ โดยเฉพาะเบียร์ เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ลดการขับกรดยูริกออกทางไตหรือทางปัสสาวะ หลังการดื่มจึงทำให้ไตขับกรดยูริกได้น้อยลง กรดยูริกจึงคั่งอยู่ในเลือดสูงกว่าปกติ
- **การรับประทานอาหารที่ให้กรดยูริก** (สารพิวรีน) สูงอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ หรือการรับประทานอาหารที่หมักด้วยยีสต์ (Yeast คือเชื้อราบางชนิดที่ใช้ในการหมักอาหารและเครื่องดื่ม) เพราะเป็นสาเหตุทำให้มีกรดยูริกในเลือดสูง
- **ความอ้วนหรือภาวะน้ำหนักตัวเกิน** โดยอาจสัมพันธ์กับภาวะดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลินที่ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน (Insulin resistance)
- **เกิดจากการได้รับบาดเจ็บที่ข้อกระดูก การกระทบกระแทกที่ข้อ**
- **อากาศเย็น** หรืออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น ช่วงเช้า หรือช่วงก่อนฝนตก
- **การติดเชื้ของร่างกาย**
- **ผลข้างเคียงจากการใช้ยาบางชนิด** อาจกระตุ้นให้อาการกำเริบได้ เพราะยาบางชนิดมีผลทำให้ไตขับกรดยูริกออกทางปัสสาวะได้น้อยลง เช่น

แอสไพริน (Aspirin), ไฮโดรคลอโรไทอาไซด์ (Hydrochlorothiazide – HCTZ), ไซโคลสปอริน (Cyclosporin), เลโวโดปา (Levodopa) เป็นต้น

•

หมายเหตุ : กรดยูริก หรือ กรดยูริก (Uric acid) เป็นสารชนิดหนึ่งที่เป็นผลมาจากการเผาผลาญสารพิวรีน (Purine) ซึ่งเป็นสารที่พบได้มากในสัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ เนื้อแดง อาหารทะเล ยีสต์ พืชผักหน่ออ่อนหรือยอดอ่อน และเป็นผลมาจากการสลายตัวของเซลล์ในร่างกาย จึงเป็นสิ่งที่พบได้เป็นปกติในเลือดของคนเรา และจะถูกขับออกทางไต แต่ถ้าหากร่างกายมีการสร้างกรดยูริกมากเกินไปหรือไตขับกรดยูริกได้น้อยลง ก็จะทำให้ร่างกายมีกรดยูริกคั่งอยู่มากผิดปกติ ซึ่งจะตกผลึกสะสมอยู่ตามข้อ ผิวหนัง ไต และอวัยวะอื่น ๆ ทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ (โรคเกาต์ หมายถึง ภาวะที่มีการเกาะของยูริกที่ข้อจนทำให้เกิดอาการอักเสบ ปวดบวม แดง ร้อน ผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์อาจมีกรดยูริกในเลือดสูงหรือปกติก็ได้ และผู้ที่มีกรดยูริกในเลือดสูงก็ไม่จำเป็นต้องโรคนี้เสมอไป) **อาการของโรคเกาต์**

- ผู้ป่วยจะมีอาการปวดข้ออย่างรุนแรง ซึ่งจะเกิดขึ้นทันทีแบบฉับพลัน (มักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 1 วัน) ถ้าเป็นการปวดครั้งแรกมักจะเป็นเพียงข้อเดียว ซึ่งข้อที่พบบ่อยที่สุดมาก คือ **นิ้วหัวแม่เท้า** (ส่วนข้อเท้า ข้อเข่า ก็อาจพบได้บ้างในผู้ป่วยบางราย) โดยข้อที่ปวดจะมีอาการบวมและเจ็บมากจนเดินไม่ไหว ผิวหนังในบริเวณนั้นจะตึง บวม แดง ร้อน ปวดมาก และเจ็บมากเมื่อสัมผัสถูก และจะพบลักษณะจำเพาะ คือ เมื่ออาการเริ่มจะทุเลาลง ผิวหนังในบริเวณที่ปวดนั้นจะลอกและคัน
- ในการปวดข้อครั้งแรก ผู้ป่วยมักจะเป็นอยู่เพียงไม่กี่วัน แม้จะไม่ได้รับการรักษา ก็จะค่อย ๆ หายไปได้เอง
- ในบางครั้งผู้ป่วยอาจมีอาการไข้ หนาวสั่น ใจ



สั้น ชีพจรเต้นเร็ว มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

- ผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการปวดในตอนกลางคืน และมักจะเป็นหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ หรือหลังกินเลี่ยน หรือหลังกินอาหารมากผิดปกติ หรือเดินสะดุด และในบางครั้งผู้ป่วยอาจมีอาการขณะที่มีภาวะเครียดทางจิตใจ เป็นโรคติดเชื้อ หรือได้รับการผ่าตัดด้วยสาเหตุอื่น
- ถ้าผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาหรือควบคุมโรคให้ดี ในระยะแรก ๆ อาการอาจกำเริบทุก 1-2 ปี โดยจะเป็นที่ข้อเดิม แต่ต่อมาจะเป็นถี่ขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ทุก 4-6 เดือน แล้วเป็นทุก 2-3 เดือน จนกระทั่งเป็นทุกเดือน หรือเดือนละหลายครั้ง และระยะการปวดจะนานวันมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น กลายเป็น 7-14 วัน จนกระทั่งปวดนานขึ้น เป็นหลายสัปดาห์หรือปวดตลอดเวลา ส่วนข้อที่ปวดก็จะเพิ่มจากข้อเดียวเป็น 2-3 ข้อ เช่น ข้อมือ ข้อศอก ข้อเข่า ข้อเท้า นิ้วมือ นิ้วเท้า จนกระทั่งเป็นเกือบทุกข้อ
- ในระยะหลัง ๆ เมื่อข้ออักเสบหลายข้อขึ้น ผู้ป่วยมักจะสังเกตว่ามีปุ่มก้อนขึ้นที่บริเวณที่เคยอักเสบบ่อย ๆ เช่น ข้อนิ้วเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อศอก ข้อเข่า รวมทั้งที่หู เรียกว่าปุ่มโรคเกาต์ หรือตุ่มโทฟัส (Tophus หรือ Tophi) ซึ่งเป็น

แหล่งสะสมของกรดยูริก ปุ่มก้อนนี้จะโตขึ้นเรื่อย ๆ จนบางครั้งแตกออกเป็นสารขาว ๆ คล้ายกับขอล็กหรือยาสีฟันทิ้งไหลออกมา กลายเป็นแผลเรื้อรัง หายช้า และในที่สุดข้อต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ พิการจนใช้งานไม่ได้



ภาวะแทรกซ้อนของโรคเกาต์

- กลายเป็นโรคเกาต์เรื้อรังเมื่อไม่ไปพบแพทย์อย่างต่อเนื่อง หรือเกิดปุ่มผลึกกรดยูริกในเนื้อเยื่อต่าง ๆ จนส่งผลเสียต่อบุคลิกและภาพลักษณ์
- ถ้าผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดภาวะข้อพิการ นิ้วในทางเดินปัสสาวะ (พบได้ประมาณ 25%) ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะแทรกซ้อนตามมาได้
- ผู้ป่วยโรคเกาต์มักจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง และภาวะหลอดเลือดแดงแข็งมากกว่าคนปกติ (สันนิษฐานว่าอาจมีความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ของโรคเหล่านี้ร่วมกับโรคเกาต์) และถ้าหากผู้ป่วยไม่ได้ควบคุมโรคเหล่านี้ให้ดี ปล่อยให้กลายเป็นแบบเรื้อรัง ในที่สุดก็อาจจะกลายเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมองตีบ และไตวายจนเสียชีวิตได้



การวินิจฉัยโรคเกาต์

แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคนี้ได้โดยดูจากประวัติอาการต่าง ๆ ประวัติการรับประทานอาหารหรือยาบางชนิด ประวัติการเป็นโรคเกาต์ของคนในครอบครัว การเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ การตรวจร่างกาย ซึ่งข้อที่ปวดของผู้ป่วยจะมีลักษณะบวม แดงร้อน ผู้ป่วยอาจมีไข้ร่วมด้วย ในบางรายอาจพบตุ่มโทฟัส และการตรวจเลือดเพื่อดูระดับของกรดยูริก อาจมีตรวจภาพข้อที่เกิดโรคด้วยการเอกซเรย์ด้วยในบางราย แต่ที่แน่นอน คือ แพทย์จะเจาะดูน้ำจากข้อไปตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ ซึ่งถ้าพบผลึกของยูเรตแพทย์ก็จะวินิจฉัยว่าเป็นโรคเกาต์

อาการข้ออักเสบเฉียบพลันแบบโรคเกาต์ หากตรวจพบระดับยูริกในเลือดปกติ แพทย์จะเจาะดูน้ำจากข้อไปตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ด้วย ถ้าพบผลึกของยูเรตแพทย์จะวินิจฉัยว่าเป็นโรคเกาต์ แต่ถ้าสิ่งที่ตรวจพบเป็นผลึกของแคลเซียมไพโรฟอสเฟต (Calcium pyrophosphate) แพทย์จะวินิจฉัยว่าเป็น “โรคเกาต์เทียม” (Pseudogout) ซึ่งผู้ป่วยมักจะมีอาการไข้ ปวดข้อ ข้ออักเสบเฉียบพลันกำเริบเป็นครั้งคราวคล้ายโรคเกาต์ แต่โรคนี้ส่วนใหญ่แล้วจะทุเลาลงได้โดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน



การรักษาโรคเกาต์

- การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเกาต์ (วิธีป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคเกาต์)
 1. เมื่อมีอาการปวดควรนอนพักผ่อน
 2. ควรดื่มน้ำให้มาก ๆ อย่างน้อยวันละ 3 ลิตร เพื่อป้องกันนิ่วในไต (การดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยเพิ่มการขับกรดยูริกออกจากไต และช่วยลดโอกาสการตกตะกอนจนเป็นนิ่วในไต) เมื่อไม่มีโรคที่ต้องจำกัดน้ำ
 3. งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด โดยเฉพาะเบียร์ เพราะเมื่อร่างกายเผาผลาญแอลกอฮอล์ จะทำให้มีการเพิ่มของสารแล็กเทสในเลือด ซึ่งสารนี้จะไปยับยั้งการขับกรดยูริกออกจากไต
 4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกรดยูริกสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ปีก ไข่ ปลา หอย ปลาซาร์ดีน ปลาแฮริง ปลาไส้ตัน

ปลาตุก กะปิ ชุปก้อน น้ำสกัดเนื้อ น้ำต้มกระดูก กระถิน ชะอม ดอกสะเดา ยอดแค ยอดผัก เห็ด สาหร่าย อาหารที่ใส่ยีสต์ (ขนมปัง เบียร์) น้ำเกรวี่ (Gravy) เป็นต้น ส่วนอาหารที่มีกรดยูริกปานกลาง ซึ่งผู้ป่วยสามารถรับประทานได้พอประมาณ แต่อย่าเข้าบ่อย ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ปลาหมึก ปู ดอกกะหล่ำ ผักโขม ผักปวยเล้ง ใบขึ้นเหล็ก สะตอ หน่อไม้ ถั่ว เป็นต้น ส่วนอาหารที่มีกรดยูริกต่ำ ซึ่งผู้ป่วยสามารถรับประทานได้อย่างไม่จำกัด ได้แก่ ผักที่ไม่ใช่ยอดอ่อน หัวกะหล่ำ ผลไม้ทุกชนิด ธัญพืช ปลาน้ำจืด ข้าว ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต แป้ง ไข่ เต้าหู้ นม พร่องไขมัน โยเกิร์ต เนย ช็อกโกแลต ชา กาแฟ เป็นต้น

5. รับประทานอาหารประเภทข้าว-แป้งให้มากพอ (วันละ 8-12 ทัพพี) เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างเพียงพอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่ต้องเผาผลาญโปรตีนที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อเพื่อใช้เป็นพลัง เนื่องจาก การเผาผลาญโปรตีนในลักษณะนี้จะทำให้มีการสลายกรดยูริกออกมาในกระแสเลือดมากขึ้น

6. รับประทานผักและผลไม้ชนิดต่าง ๆ ให้มากขึ้น เพราะจะช่วยให้อาการปวดมีลักษณะเป็นต่าง ลดความเป็นกรด จึงส่งผลให้เกิดการขับปัสสาวะมากขึ้น อย่างไรก็ตาม คนเป็นโรคเกาต์ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักยอดอ่อนตามที่กล่าวมา
7. ผู้ป่วยควรสังเกตตัวเองด้วยว่า อาหารประเภทใดที่กินแล้วสามารถควบคุมกรดยูริกในเลือดได้ดีก็ให้เลือกกินอาหารประเภทนั้น หรืออาหารประเภทใดที่กินแล้วทำให้อาการกำเริบก็ควรหลีกเลี่ยง
8. ผู้ที่มีภาวะอ้วนหรือภาวะน้ำหนักตัวเกิน ควรลดน้ำหนักลงทีละน้อยอย่างถูกวิธี (ควรใช้วิธีการควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ) ไม่ควรเกินครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ อย่าลดน้ำหนักตัวแบบฮวบฮาบ เพราะจะมีผลทำให้เกิดภาวะคีโตนในเลือดสูง จนส่งผลให้การขับกรดยูริกออกจากร่างกายลดลง และที่สำคัญก็คือไม่ควรลดน้ำหนักด้วยวิธีการอดอาหารอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้มีการสลายตัวของเซลล์อย่างรวดเร็วผิดปกติ ทำให้ระดับกรดยูริกในเลือดสูงมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้อาการปวดกำเริบขึ้นซ้ำได้

9. ควรระมัดระวังอย่าให้ข้อกระดูกได้รับการบาดเจ็บ
10. หลีกเลี่ยงการซื้อยาต่าง ๆ กินเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร หรือใช้ยาที่อาจทำให้โรคกำเริบขึ้นได้ เช่น แอสไพริน (Aspirin), ไฮโดรคลอโรไทอาไซด์ (Hydrochlorothiazide) ฯลฯ



11. งดการบีบนิ้วตรงตำแหน่งที่เจ็บ เพราะยิ่งนิ้วจะยิ่งปวดและหายช้า
12. เมื่อมีอาการปวดให้ใช้น้ำอุ่นจัด ๆ หรือใช้น้ำแข็งประคบตรงข้อที่ปวด ประมาณ 20 นาที และหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักตรงข้อนั้น ๆ

13. เมื่ออาการปวดทุเลาลงแล้ว ควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจยืนยันการวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป
14. ควรกินยาต่าง ๆ ตามที่แพทย์สั่งให้ครบถ้วน ถูกต้อง และไม่ขาดยา

- ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการชัดเจน แพทย์จะให้ยาลดข้ออักเสบ เช่น **โคลชิซิน (Colchicine)** ในขนาด 0.5 มิลลิกรัม ครั้งแรกให้ 1-2 เม็ด แล้วให้ซ้ำอีกครั้งละ 1 เม็ดทุก ๆ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 8 ชั่วโมง แล้วให้เป็น 1 เม็ดทุก 2 ชั่วโมงจนกว่าจะหายปวด แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเดิน ซึ่งเกิดจากพิษของยาก็ต้องหยุดใช้ยา โดยทั่วไปจะให้ได้ประมาณ 8-20 เม็ด แล้วอาการปวดข้อก็จะหายไปภายใน 24-72 ชั่วโมง (ถ้ามีอาการท้องเดินให้กินยาโลเพอราไมด์ (Loperamide))
- ถ้าไม่มียาโคลชิซินหรืออยู่ในระยะข้ออักเสบเฉียบพลัน แพทย์จะให้ยาต้านอักเสบที่ **ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)** เช่น ไบพروفเฟน (Ibuprofen) หรืออินโดเมทาซิน (Indomethacin) ในครั้งแรกให้ 2 เม็ด

แล้วให้ 1 เม็ดทุก ๆ 6 ชั่วโมง จนกว่าจะหาย แต่ยานี้ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน และไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ บางอย่าง เช่น ภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร ไตวาย หรือภาวะหัวใจล้มเหลว

- แต่ถ้ายังไม่ได้ผลอาจจำเป็นต้องให้ยา**สเตียรอยด์**แทน จากการวิจัยพบว่า กลูโคคอร์ติคอยด์มีประสิทธิภาพพอ ๆ กับ NSAIDs และสามารถใช้ในกรณีที่ NSAIDs ถูกห้ามใช้ได้ โดยยานี้จะช่วยทำให้อาการดีขึ้นเมื่อฉีดเข้าไปในข้อต่อ อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้นี้ในกรณีที่มีการติดเชื้อที่ข้อต่อ เพราะสเตียรอยด์จะทำให้อาการแย่ลง



- ผู้ป่วยที่อาการไม่ดีขึ้น หรืออาการยังไม่ชัดเจน (แต่มีอาการผิดปกติของข้อ) หรือให้ยาลดข้ออักเสบแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล โดยแพทย์มักจะตรวจวินิจฉัยโรคนี้โดยการเจาะเลือดเพื่อหาระดับของกรดยูริกในเลือด (ค่าปกติจะเท่ากับ 3-7 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ถ้าผลตรวจออกมายังไม่ชัดเจน อาจต้องการเจาะดูน้ำจากข้อที่อักเสบไปส่องตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ ถ้าเป็นโรคนี้ก็จะตรวจพบผลึกของยูเรต นอกจากนี้ถ้ามีความจำเป็นอาจต้องมีการตรวจพิเศษอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วย
- ผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์เรื้อรัง แพทย์จะให้กินยาโคลชิซิน (Colchicine) วันละ 1-2 เม็ด เพื่อป้องกันมิให้ข้ออักเสบกำเริบเป็นประจำ
- ผู้ป่วยจำเป็นต้องกินยาลดกรดยูริกเป็นประจำ (เป็นทางเลือกสำหรับการป้องกัน) เพื่อควบคุมระดับกรดยูริกในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ก่อนการใช้นี้จะต้องรอให้ข้อหายอักเสบก่อน แล้วจึงเริ่มกินยาลดกรดยูริก (หรือปรับเพิ่มขนาดในรายที่เคยได้รับยานี้อยู่ก่อนแล้ว) เนื่องจากการลดหรือเพิ่มกรดยูริกในทันทีจะเป็นการกระตุ้นให้ข้ออักเสบมากขึ้นหรือนานยิ่งขึ้นได้ โดยยาลดกรดยูริกนี้จะมีให้เลือกใช้อยู่

ด้วยกัน 2 ชนิด แพทย์จะเลือกให้ใช้เพียงชนิดใดชนิดหนึ่งเท่านั้น (ขึ้นอยู่กับสภาพของผู้ป่วย) และผู้ป่วยจะต้องกินยานี้เป็นประจำทุกวันไปตลอดชีวิต จึงจะช่วยให้สารยูริกที่สะสมอยู่ตามข้อและอวัยวะต่าง ๆ ละลายหายไปได้ รวมทั้งตุ่มโทฟัสก็จะยุบหายไปที่สุดในที่สุด (ผู้ป่วยที่ใช้น้ำลดกรดยูริกไม่จำเป็นต้องงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์อย่างเคร่งครัด ทำให้ผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารได้ทุกชนิดในปริมาณที่พอเหมาะกับขนาดของยาที่ใช้) ได้แก่



- ยาลดการสร้างกรดยูริก เช่น ยาเม็ดอัลโลพูรินอล (Allopurinol) ในขนาด 200-300 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ยานี้อาจทำให้เกิดการแพ้รุนแรงและอาจทำให้ตับอักเสบ (ถ้ากิน

แล้วเกิดการแพ้ คือ มีอาการคันตามตัว ควรหยุดใช้ยานี้ทันที)

- **ยาขับกรดยูริก** เช่น ยาเม็ดโพรเบนซิด (Probenecid) 1-2 เม็ดต่อวัน แต่ยานี้ห้ามใช้ในผู้ที่มึนหัวในไตหรือภาวะไตวาย ถ้ากินยานี้ก็ไม่ควรกินยาแอสไพริน เพราะจะทำให้ฤทธิ์ในการขับกรดยูริกลดน้อยลง และที่สำคัญผู้ป่วยที่กินยานี้ ควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 3 ลิตรต่อวัน เพื่อป้องกันมิให้เกิดนิ่วในไต เนื่องจากการตกตะกอนของกรดยูริก
- ผู้ป่วยที่กินยาลดกรดยูริก จำเป็นต้องไปรับการตรวจหาระดับของกรดยูริกในเลือดอยู่เป็นระยะ ๆ แม้ว่าผู้ป่วยจะไม่มีอาการผิดปกติแล้วก็ตาม เพื่อติดตามดูว่าระดับของกรดยูริกในเลือดยังอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่
- ผู้ป่วยที่มีเพียงกรดยูริกในเลือดสูง โดยไม่มีอาการปวดข้อหรืออาการอื่น ๆ ก็ไม่ต้องใช้ยาลดกรดยูริก ยกเว้นถ้ามีระดับของกรดยูริกสูงเกิน 12 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ก็ควรกินยาลดกรดยูริกเป็นประจำ

คำแนะนำเกี่ยวกับโรคเกาต์

1. เมื่อมีอาการผิดปกติของข้อเกิดขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยแยกโรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ส่วนผู้ที่เป็นโรคเกาต์หรือเคยเป็นโรคเกาต์มาก่อน ควรไปพบแพทย์ตามนัดเสมอ และควรรีบไปพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อผู้ป่วยมีอาการผิดปกติไปจากเดิมหรืออาการต่าง ๆ เลวร้ายลง หรือเมื่อมีความกังวลใจในอาการที่เกิดขึ้น
2. โรคเกาต์แม้จะเป็นโรคเรื้อรัง แต่ก็ไม่ใช่สาเหตุทำให้เสียชีวิต (ถ้าไม่ปล่อยให้เป็นเรื้อรังจนเกิดไตวาย) และหากได้รับการรักษาอย่างจริงจัง ก็สามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ดังนั้น ผู้ป่วยจึงควรเข้ารับการรักษายาได้ขาด กินยาตามที่แพทย์สั่งไปตลอดชีวิต ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ และหมั่นตรวจเลือดอยู่เป็นระยะ ๆ
3. ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นโรคเกาต์ ควรตรวจหาระดับของกรดยูริกในเลือดเป็นระยะ ๆ
4. โรคเกาต์เป็นโรคที่ไม่ค่อยเกิดในสัตว์ชนิดอื่น ๆ เนื่องจากพวกมันสามารถผลิตยูริเคสที่ช่วยย่อยสลายกรดยูริกได้เอง ส่วนมนุษย์และวงศ์ลิงใหญ่อื่น ๆ จะไม่มีความสามารถนี้ จึงมักพบโรคนี้ได้อยู่บ่อย ๆ

