



GOUT & KAEDAH MENCEGAH

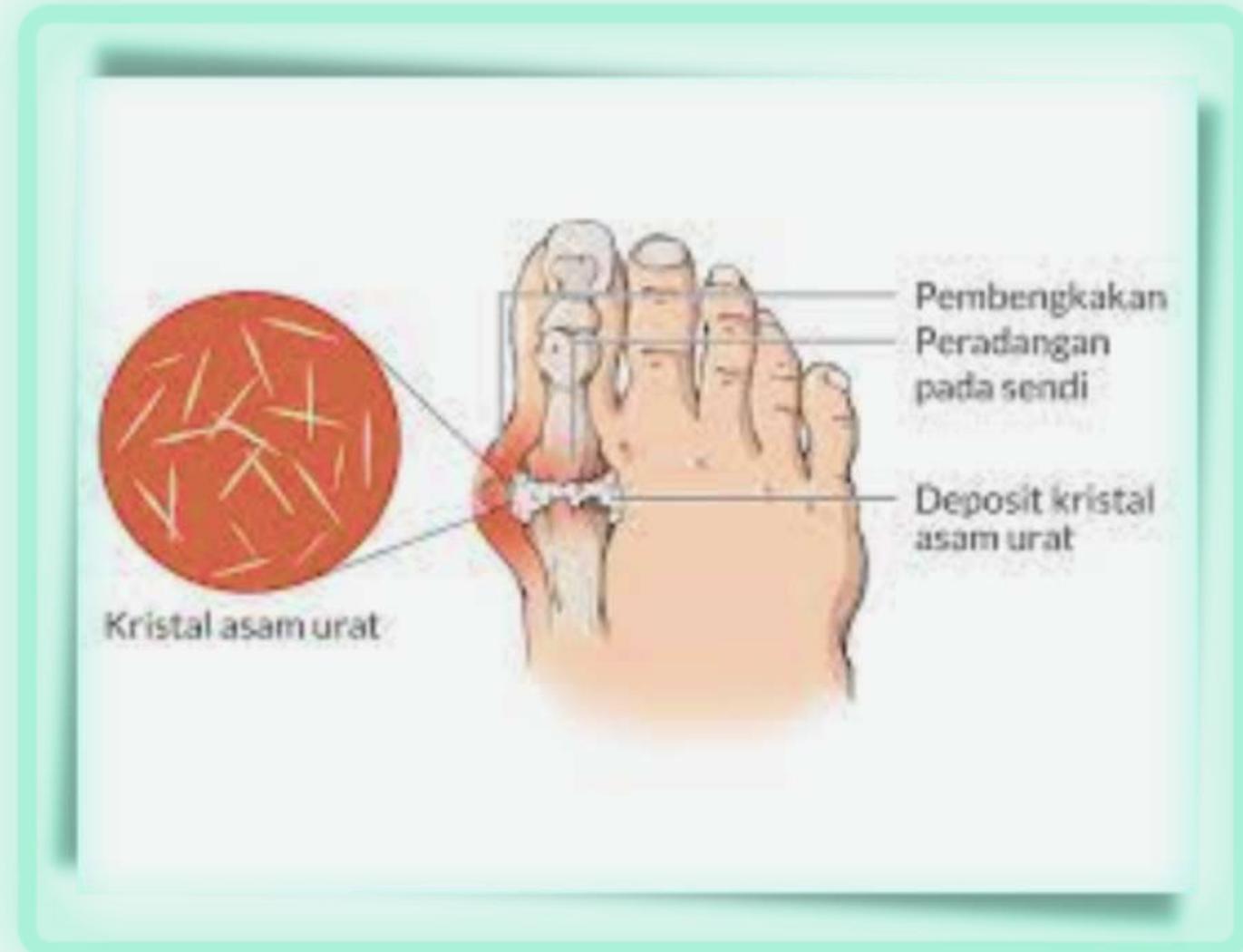
Mencegah itu lebih baik daripada merawat



Perpustakaan Laman Hikmah

"Menjajar Universiti, Melonjak Ke Hadapan"

PENGENALAN APA ITU GOUT?



Penyakit Gout ini terjadi akibat 2 faktor iaitu akibat asid urik yang berlebihan di dalam badan dan akibat asid urik yang tidak dibuang dengan berkesan daripada badan. Asid Urik yang berlebihan ini menyebabkan pembentukan kristal berbentuk jarum pada sendi, iaitu punca sakit Gout.



TANDA GOUT

Gout lazimnya menyerang ibu jari kaki.

Ibu jari kaki menjadi merah, panas, bengkak dan tersangat sakit.

Serangan selalunya berlaku secara tiba-tiba, kerap kali semalam.

Sendi yang diserang menjadi bisa sehingga geseran dengan selimut pun begitu menyeksakan.

Sakit mungkin berlarutan berhari-hari, atau sekurang-kurangnya 1-2 minggu untuk reda jika tidak dirawat.

Sakit mungkin menyerang kembali selepas berminggu atau bulan.

Gout boleh menyerang sendi-sendi lain seperti buku lali, lutut, pergelangan tangan dan jari.

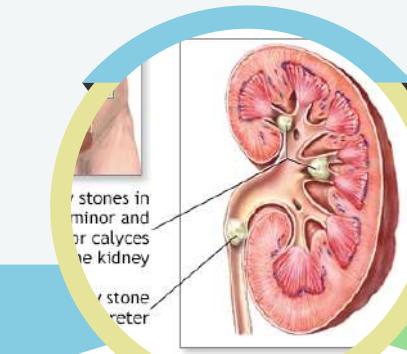
FAKTOR ASID URIK TINGGI



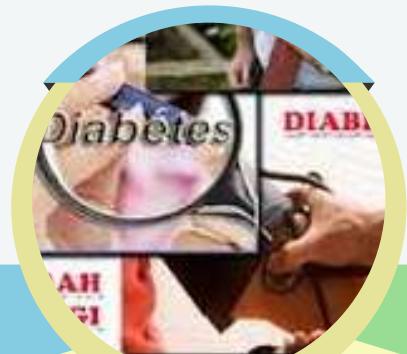
KOMPLIKASI



Asid urik boleh berkumpul di bawah kulit membentuk benjolan di panggil '**tophi**'.



Dalam saluran urinari (air kencing), ia boleh berkumpul membentuk '**batu karang**'.



Penghidap gout juga sering menghidapi penyakit atau masalah kesihatan lain seperti:

- Kegemukan
- Darah tinggi
- Hiperlipidemia
- Diabetes

PEMAKANAN





CARA-CARA MENGURANGKAN GOUT



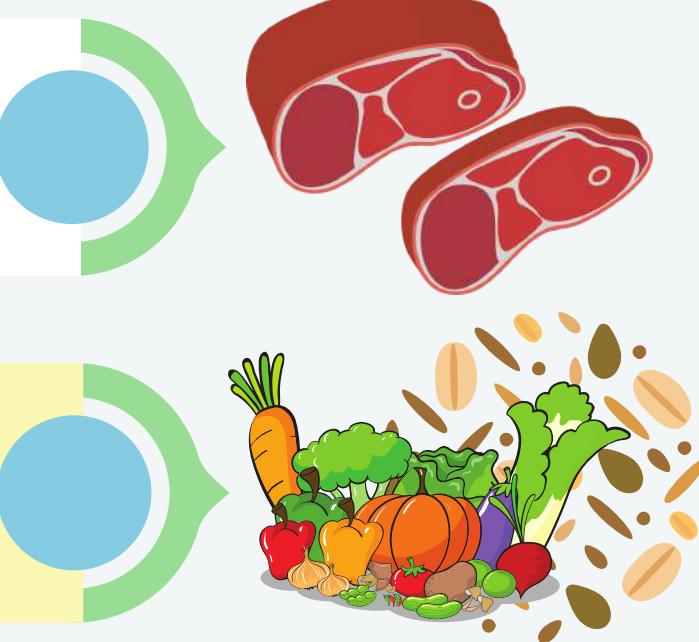
Menurunkan Berat Badan



Kekalkan hidrasi dengan air



Elakkan lemak tepu

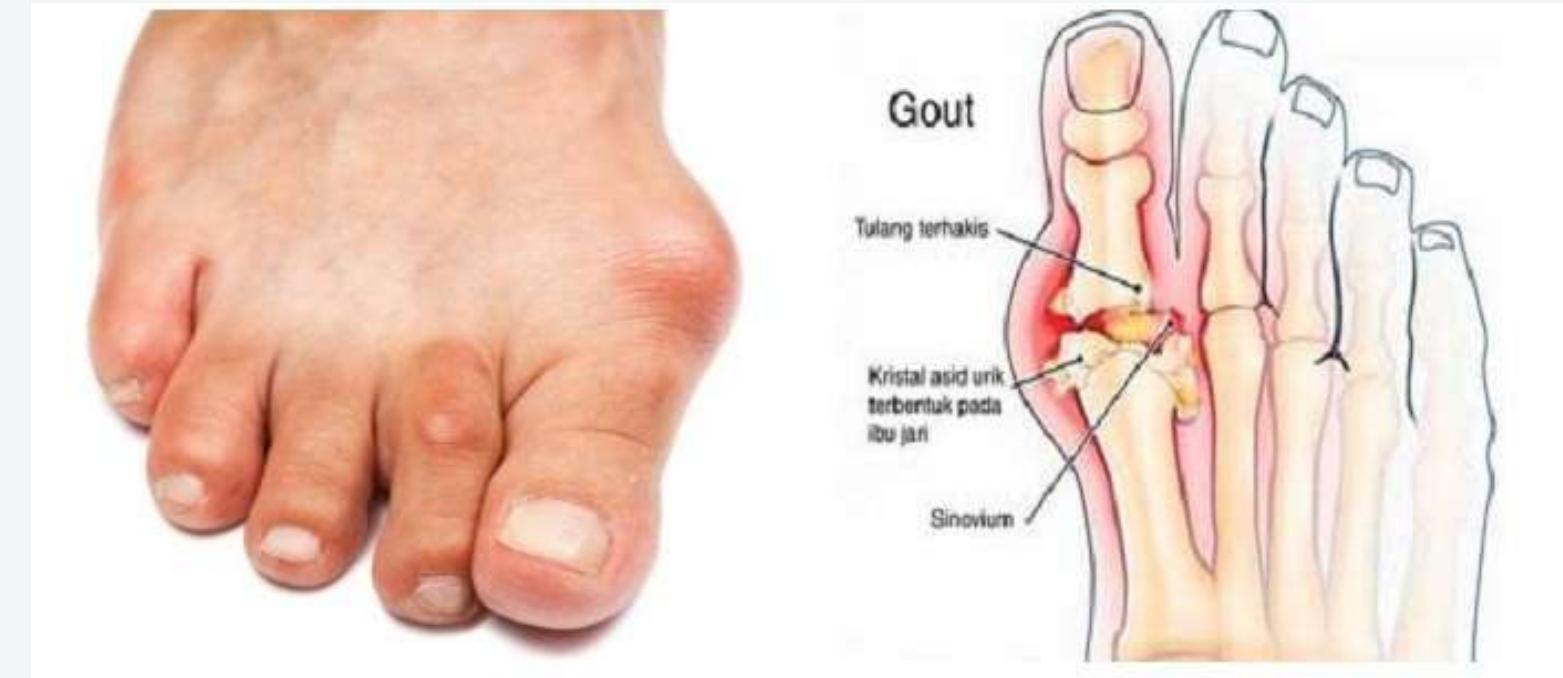


Pilih bahagian daging tanpa lemak

Makan sayur, buah-buahan dan bijirin penuh

RAWATAN

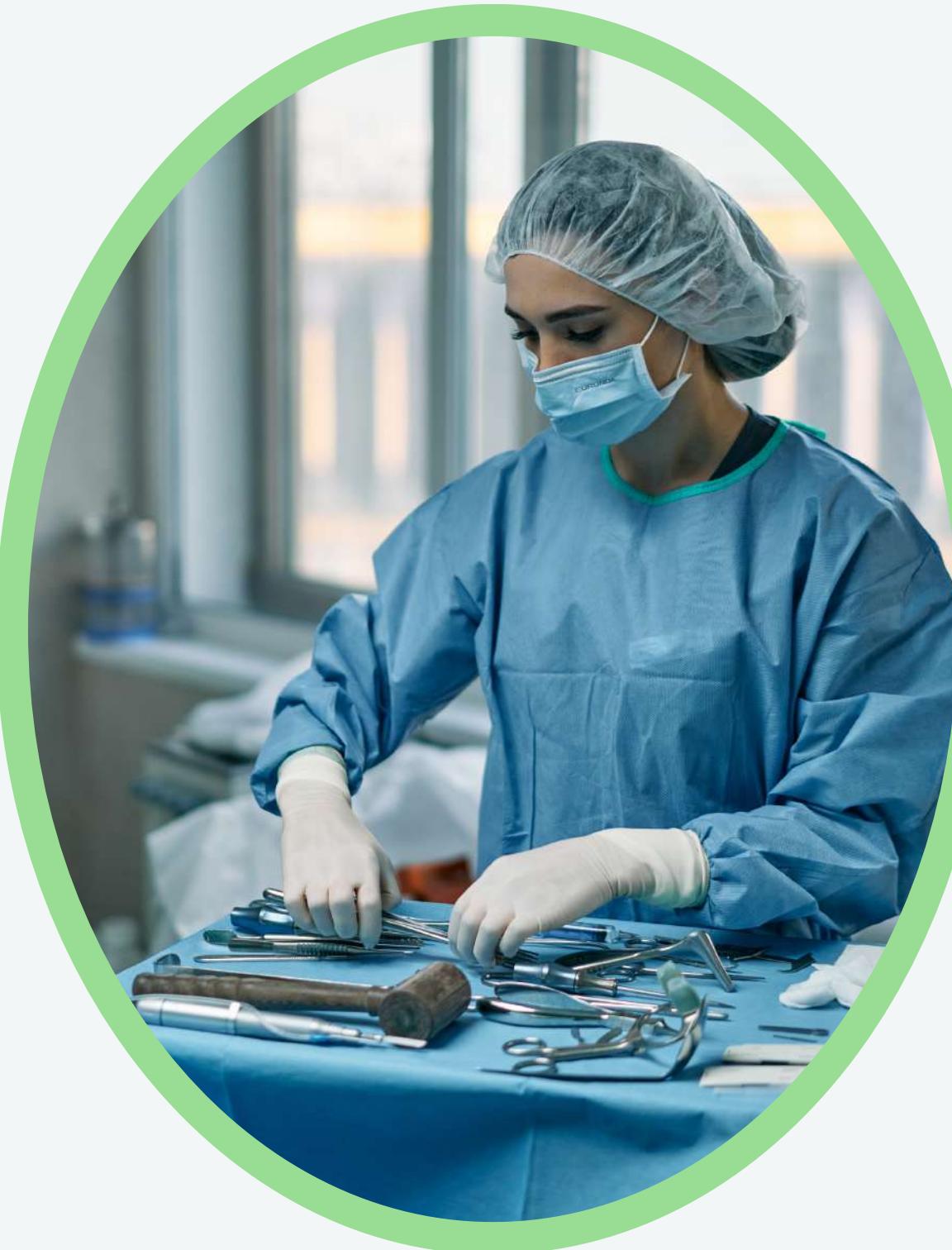
Gout adalah suatu penyakit yang boleh sembah tetapi anda harus mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya.



Oleh kerana gout disebabkan oleh asid urik yang berlebihan dalam badan, anda haruslah mengelakkan faktor-faktor yang boleh menambahkan paras asid urik.

Rawatan Jangka Panjang

Rawatan serangan akut



SUMBER:

- <http://www.myhealth.gov.my/>
- <https://reiki-malaysia.com/penyakit-gout-tanda-rawatan-dan-pencegahannya-2/>
- <https://hkp.moh.gov.my/buletin.item.242/panduan-kurangkan-gout.html>