

Bagaimanakah saya tahu sama ada gout saya **TERKAWAL?**

Doktor akan menyasarkan tahap asid urik di dalam badan anda berada di bawah **360 $\mu\text{mol/L}$** .

Apabila gout anda terkawal:

- tiada lagi serangan gout
- tophi semakin kecil dan hilang



Di mana boleh dapatkan bantuan?

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan berkenaan gout, jumpalah doktor anda



Untuk maklumat lanjut, rujuk Clinical Practice Guidelines Management of Gout (Second Edition) di laman web berikut:

Kementerian Kesihatan Malaysia:

www.moh.gov.my

Akademi Perubatan Malaysia:

www.acadmed.org.my

Malaysian Society of Rheumatology:

<https://msr.my>

MANAGEMENT OF



Apa itu **GOUT?**

Gout adalah radang sendi yang disebabkan oleh pemendapan asid urik

Jika tidak dirawat dengan betul, ia akan menyebabkan:

- » pembentukan tophi (bengkak di bawah kulit yang mengandungi kristal asid urik)
- » batu karang
- » kerosakan sendi tulang

Apakah simptom GOUT?

Anda mungkin menghidap GOUT jika terdapat

- ✓ **Sakit sendi secara tiba-tiba** yang bertambah teruk dalam beberapa jam
- ✓ Sendi **panas & bengkak**
- ✓ Biasanya berlaku pada **ibu jari kaki**, tetapi boleh berlaku pada sendi lain
- Mungkin disebabkan oleh **makanan**
- ✓ **Sakit berkurangan dengan cepat & berkesan** dengan rawatan untuk serangan gout

Serangan gout mungkin datang & pergi. Anda biasanya tidak bergejala di antara serangan.



JUMPA DOKTOR jika anda mengalami simptom di atas.



JANGAN ambil ubat tanpa nasihat doktor.

APA YANG PERLU SAYA LAKUKAN apabila diserang gout?



Apakah jenis rawatan yang ada?

Jangkamasa panjang (mengawal gout)

- Allopurinol

Jangkamasa pendek (meredakan serangan gout)

- colchicine/ubat tahan sakit/steroid



Apakah yang boleh saya lakukan untuk **MENGURANGKAN RISIKO** diserang gout?

1

Amalkan gaya hidup sihat

• Makan makanan yang seimbang
KURANGKAN MAKAN



- daging merah tinggi purin
- makanan tinggi fruktosa
- produk tenusu tinggi lemak
- makanan tinggi lemak tepu

LEBIHKAN MAKAN

- sayur-sayuran & buah-buahan
- bijirin penuh
- produk tenusu tanpa/rendah lemak
- ikan
- ayam/itik
- kacang
- minyak sayuran



- Kekalkan berat badan yang sihat
- Bersenam dengan kerap
- Minum air sekurang-kurangnya 2 liter/hari melainkan dinasihatkan sebaliknya
- Hentikan pengambilan alkohol

2

Ambil ubat yang diberikan oleh doktor anda untuk mengawal gout