Makanan Untuk Pesakit Gout

Elakkan makanan yang tinggi purin seperti:

- Ikan bilis, sardin, selar, tenggiri, kembong.
- Hati, jantung, otak.
- Itik, angsa.
- Ekstrak dan stok daging, tulang dan ikan bilis.

Makanlah makanan rendah purin seperti

- Buah-buahan dan sayur-sayuran seperti bayam, sawi, asparagus, bunga kobis.
- Marjerin dan mentega.
- Susu, keju dan dadih.
- Nasi dan roti.
- Telur.

Arthritis bukan merupakan penyakit yang berpanjangan. Ia boleh dirawat, dan pencegahan boleh dilakukan dengan mengamalkan cara hidup sihat.

Wargatua cergas membawa manfaat

Diterbitkan oleh: Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
(Dis 2001 / 200,000)

ARTHRITIS

(SAKIT SENDI)

Apakah Arthritis?

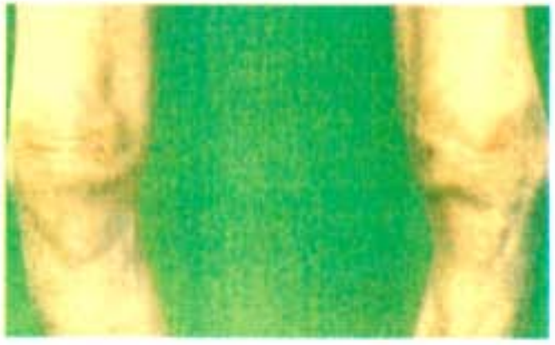
Arthritis adalah keradangan [inflammasi] satu atau lebih sendi.

Apakah tanda-tandanya?

Sakit, bengkak, kemerahan dan kehangatan di sendi.

Apakah jenis-jenis Arthritis?

Osteoarthritis



- Disebabkan oleh sendi yang sudah haus.
- Berlaku di sendi-sendi utama yang menampung berat badan seperti sendi pinggul dan lutut.
- Kesakitan biasanya bermula pada waktu pagi dan menjadi semakin teruk hingga ke malam.

Rheumatoid Arthritis

- Berlaku apabila sistem daya tahan badan menyerang sendi-sendi.
- Berlaku kepada sendi-sendi kecil seperti sendi jari dan pergelangan tangan.
- Sakit ketara di waktu pagi dan beransur pulih di waktu malam.

Gout

- Berlaku apabila asid urik berlebihan di dalam darah dan kemudian melekat di sendi. Asid urik terhasil dari metabolisma purin yang kebanyakannya terdapat dalam makanan berprotein tinggi.
- Biasa terjadi di sendi ibu jari kaki, tetapi boleh terjadi juga di sendi-sendi lain.
- Biasanya sakit kuat di awal pagi.
- Sakit yang menyucuk dan akan berterusan hingga berminggu-minggu jika tidak mendapat rawatan.

Jika anda mengidap Arthritis, apakah yang perlu dilakukan?

- Jumpa doktor untuk mendapat rawatan. Ubat seperti ubat penahan sakit dan ubat untuk merendahkan kandungan asid urik di dalam darah mungkin akan diberikan oleh doktor.
- Jika perlu, anda akan dirujuk kepada Pakar Tulang, Jurupulih Anggota dan Jurupulih Cara Kerja.
- Jurupulih Anggota dapat membantu melalui:
  - latihan senaman untuk sendi.
  - rawatan pemanasan haba atau sinaran.
- Jurupulih Cara Kerja pula dapat membantu memperbaiki aktiviti harian supaya lebih berkualiti contohnya dengan mengubah suai peralatan.

Tip untuk pesakit Arthritis

- Jika anda mengidap gout, kawal makanan anda.
- Jika anda gemuk, kurangkan berat badan anda bagi mengurangkan bebanan ke atas sendi.
- Ikut nasihat doktor dan jangan mengubat sendiri.
- Berhati-hati dengan rawatan yang ditawarkan oleh mereka yang tidak berkelayakan.