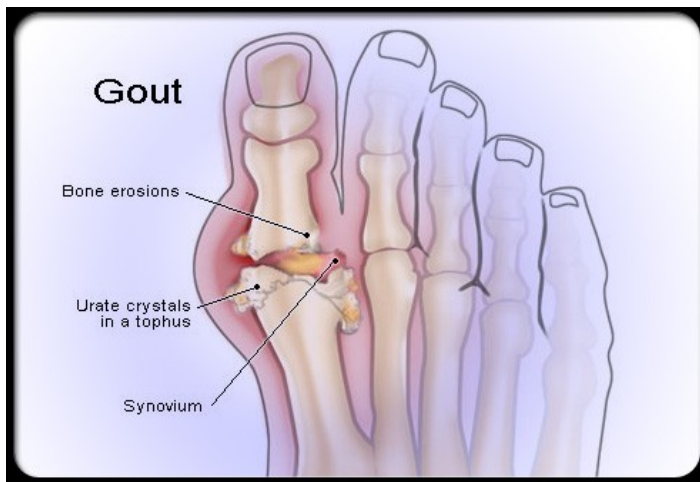


# Gout – Pelajaran tentang Gout



## Gout

**Gout** adalah kondisi yang dihasilkan dari kristal asam urat tersimpan di jaringan tubuh. *Gout* ditandai oleh kelebihan asam urat dalam tubuh dan **serangan berulang dari peradangan sendi (*arthritis*)**. Asam urat merupakan produk pecahan dari purin yg merupakan bagian dari makanan yang kita makan. Kelainan dlm menangani asam urat dapat menyebabkan **serangan radang sendi yang menyakitkan (*serangan gout*)**, batu ginjal, dan penyumbatan pada *tubulus* penyaringan ginjal dengan kristal asam urat, menyebabkan gagal ginjal. *Gout* memiliki perbedaan yang unik menjadi salah satu penyakit medis yang paling sering diderita sepanjang sejarah.



## Siapa yang sering menderita Gout ?

*Gout* adalah sembilan kali lebih sering terjadi pada pria dibandingkan pada wanita. Ini terutama pada laki-laki setelah pubertas, dengan usia puncak 75 tahun. Pada wanita, serangan *gout* biasanya terjadi setelah *menopause*. Di antara penduduk laki-laki di Amerika Serikat, sekitar 10% mengalami peningkatan kadar asam urat darah, kondisi yang dikenal sebagai *hyperuricemia*. Namun, hanya sebagian kecil dari mereka dengan *hyperuricemia* benar-benar akan terkena *gout*. Jika orang tua anda memiliki *gout*, maka anda memiliki kemungkinan terkena *gout* sebanyak 20%.



## Apa saja faktor resiko gout?

**Faktor resiko yang dapat menimbulkan *gout* termasuk obesitas, berat badan berlebihan, terutama di masa muda, asupan alkohol berlebihan, tekanan darah tinggi, dan fungsi ginjal yang abnormal.** Obat-obatan tertentu dan penyakit juga dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat. Menariknya, penelitian terbaru menunjukkan peningkatan prevalensi kadar hormon tiroid abnormal rendah (*hipotiroid*) pada pasien dengan *gout*.



## Apa gejala gout?

Sendi-sendi kecil di pangkal jempol kaki adalah tempat yang paling umum untuk serangan *gout*. Sendi lain yang dapat dipengaruhi termasuk pergelangan kaki, lutut, pergelangan tangan, jari, dan siku. **Serangan *gout* akut ditandai dengan awal yang cepat nyeri pada sendi yang terkena diikuti oleh rasa panas, pembengkakan, perubahan warna kemerahan, dan rasa nyeri.** Pada beberapa orang, rasa sakit akut begitu kuat bahwa bahkan kaki yang terkena sprej terasa sangat sakit. Serangan-serangan yang menyakitkan ini biasanya mereda dalam hitungan jam untuk hari, dengan atau tanpa obat. Pada kasus yang jarang, serangan dapat berlangsung selama berminggu-minggu. Kebanyakan pasien dengan *gout* akan mengalami serangan berulang dari *arthritis gout* selama bertahun-tahun.



### Gout (jempol kaki)

Sendi pada pangkal jempol kaki adalah tempat yang paling umum dari serangan *gout* akut.



### Gout (jari)

Orang mungkin mengalami *gout* dengan kandungan kristal asam urat di sendi jari mereka. Kandungan kristal asam urat ini dinamakan *tophi*.



### Gout (siku)

*Gout* juga dapat menyerang sendi seperti lutut dan siku (seperti yang ditunjukkan di sini).



### Bagaimana mendiagnosis Gout arthritis?

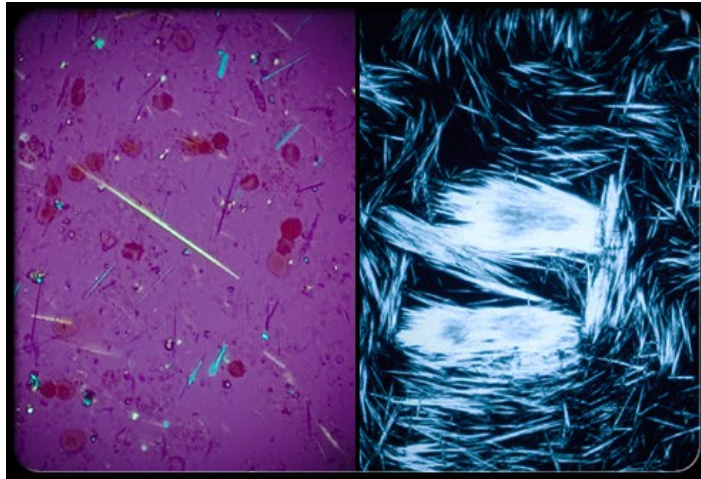
*Gout* dianggap ada jika pasien melaporkan serangan arthritis berulang-ulang yang menyakitkan, terutama pada dasar jari-jari kaki. Pergelangan kaki dan lutut adalah sendi yang paling sering terkena dalam *gout*. Tes yang paling dapat diandalkan untuk gout adalah mendeteksi kristal asam urat di cairan sendi yang diperoleh dari aspirasi sendi (arthrocentesis). Arthrocentesis adalah prosedur umum dilakukan dengan anestesi lokal topikal. **Menggunakan teknik steril, cairan ditarik (disedot) dari sendi meradang dengan jarum suntik dan jarum yang kemudian dianalisis untuk kristal asam uratnya.**





## Bagaimana memeriksa gout ?

Cairan diambil dari pasien dengan *gout*. Cairan sendi dianalisis bentuk kristal asam urat nya dan infeksi nya.



## Seperti apa bentuk kristal asam urat?

Terang, seperti jarum **kristal asam urat**, dapat dilihat dengan mikroskop polarisasi.

**Berbentuk jarum kristal urat diagnostik gout akut dari sendi yang meradang (kiri) seperti terlihat di bawah mikroskop polarisasi dan mikroskop tak terpolarisasi (kanan).**



## Bagaimana serangan gout dicegah?

**Menjaga asupan cairan yang cukup membantu mencegah serangan *gout* akut. Asupan cairan yang cukup juga menurunkan resiko pembentukan batu ginjal pada pasien dengan *gout*.** Alkohol diketahui memiliki efek diuretik yang dapat berkontribusi terhadap dehidrasi dan mengendapkan serangan *gout* akut. Alkohol juga dapat mempengaruhi metabolisme asam urat dan menyebabkan hiperurisemia. Hal dapat mengakibatkan terjadinya *gout* dgn (memperlambat) ekskresi asam urat dari ginjal serta dgn menyebabkan dehidrasi, yang mana membuat endapan kristal dalam sendi.



## Teknik pencegahan tambahan

**Perubahan pola makan dapat membantu mengurangi kadar asam urat dalam darah.** Karena bahan kimia purin dikonversi oleh tubuh menjadi asam urat, lebih baik **menghindari makanan yang kaya purin.** Contoh makanan kaya purin termasuk: daging kerang dan **jeroan (hati, otak, ginjal), dan roti manis.** \*) Para peneliti telah melaporkan bahwa konsumsi daging atau makanan laut meningkatkan resiko serangan *gout*, sementara konsumsi susu sepertinya mengurangi resiko ini. **Penurunan berat badan dapat membantu dalam menurunkan resiko serangan *gout* berulang.** Ini paling baik dilakukan dengan mengurangi asupan lemak dan kalori dalam makanan, dikombinasikan dengan program olahraga teratur.

**\*) Makanan yang populer di Indonesia: usus, babat, paru, melinjo, emping, kangkung, bayam, kacang tanah, tahu**

## Perawatan medis apa untuk *gout*?

Ada tiga aspek untuk pengobatan asam urat:

- Pertama, penghilang rasa sakit spt *acetaminophen* (Tylenol) atau *analgesik* lain yang lebih kuat dan dapat digunakan untuk mengelola rasa sakit.
- Kedua, agen antiinflamasi seperti obat antiinflamasi *nonsteroid* (OAINS), *colchicine*, dan kortikosteroid digunakan untuk mengurangi peradangan sendi. \*)
- Akhirnya, obat dipertimbangkan untuk mengelola kekacauan metabolisme yang mendasari yang menyebabkan hiperurisemia dan *gout*. Obat-obatan ini menurunkan kadar asam urat dalam darah.

\*) Obat generik yang populer di Indonesia: **Alopurinol**

## Bagaimana perkembangan penelitian utk *gout*?

Penelitian aktif sedang berlangsung dalam berbagai bidang yg berkaitan dengan *gout* dan *hiperurisemia*. Para ilmuwan baru-baru ini melaporkan bahwa protein hewani yang tinggi sedikit meningkatkan resiko untuk *gout*. Obat baru sedang dikembangkan yang mungkin lebih fleksibel dan aman dalam mengobati kadar asam urat pada pasien dengan *gout* kronis.

Sumber: [http://www.medicinenet.com/gout\\_pictures\\_slideshow/article.htm](http://www.medicinenet.com/gout_pictures_slideshow/article.htm)

diterjemahkan oleh: Indra P.  
Reviu dan editing oleh: Syahu S.