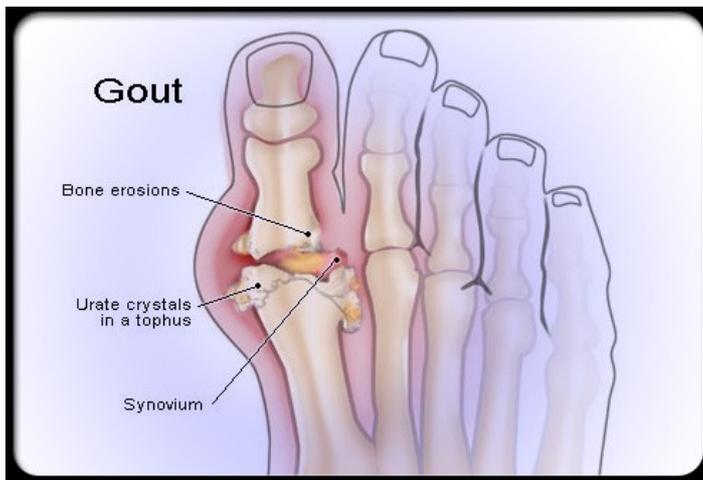


Gout – Pelajaran tentang Gout



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).



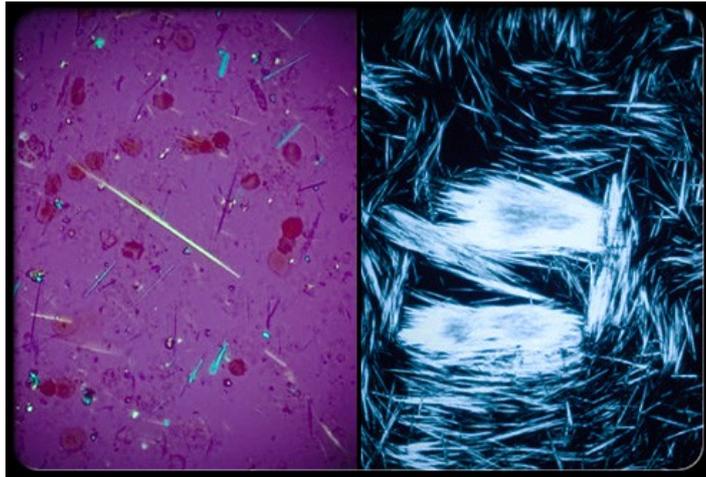
Bagaimana mendiagnosis Gout arthritis?

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

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