

โรคเท้าท



บทนำ

โรคเก๊าท์ เป็นหนึ่งในโรคที่หลายคนเคยได้ยินชื่อ แต่ไม่รู้จักรายละเอียดอย่างแท้จริง หลายคนอาจเข้าใจว่าเป็นแค่ “โรคปวดข้อของคนแก่” หรือ “โรคที่ห้ามกินของอร่อย” ซึ่งในความเป็นจริง โรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนวัยทำงานและวัยหนุ่มสาวเช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีพฤติกรรม การกินที่ไม่สมดุล ดื่มแอลกอฮอล์บ่อย หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้

ความน่ากังวลของโรคเก๊าท์ไม่ได้อยู่แค่ความเจ็บปวดของข้อที่ปวดบวมแดงเท่านั้น แต่อยู่ที่ความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน เช่น ข้อถูกทำลายถาวร ก้อนยูริกสะสมใต้ผิวหนัง หรือแม้แต่ปัญหาเกี่ยวกับไต

อีบุ๊คเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคเก๊าท์
อย่างเข้าใจง่าย ครอบคลุมตั้งแต่สาเหตุ อาการ การรักษา
การดูแลตัวเอง ไปจนถึงแนวทางการป้องกัน โดยหวังว่าจะ
เป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วย ผู้ดูแล และ
บุคคลทั่วไปที่ต้องการใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น

เมื่อเราเข้าใจโรคอย่างถูกต้อง เราก็มีโอกาสป้องกันหรือ
ควบคุมมันได้ดีขึ้น เพื่อชีวิตที่ปราศจากความเจ็บปวด และ
มีสุขภาพที่แข็งแรงในระยะยาว

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ทำความรู้จักกับโรคเก๊าท์	5
บทที่ 2: สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของโรคเก๊าท์	9
บทที่ 3: อาการและการวินิจฉัยโรคเก๊าท์	14
บทที่ 4: การรักษาโรคเก๊าท์	19
บทที่ 5: การดูแลตนเองและการป้องกันโรคเก๊าท์	24
บทที่ 6: โภชนาการและอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเก๊าท์	29
บทที่ 7: บทส่งท้าย – ใช้ชีวิตร่วมกับโรคเก๊าท์อย่างมีคุณภาพ	34
บทที่ 8: คู่มือดูแลโรคเก๊าท์ฉบับย่อ – ทำง่าย ได้ผลจริง	38
บทสรุปส่งท้าย	42