

การดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดข้อจากโรคเกาต์

ในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเกาต์จากแพทย์อย่างถูกต้องคงเคยมีประสบการณ์ของการปวดข้อที่มีความทรมานมากจากการปวดข้อเกาต์ กล่าวคือ อาการมักเป็นเร็ว ส่วนมากมักมีอาการตอนตื่นนอนตอนเช้า และมักเกิดที่บริเวณนิ้วหัวแม่เท้า มีบวมแดงร้อน จับหรือถูกต้องไม่ได้

หากเกิดอาการดังกล่าวผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวดังนี้ ผู้ป่วยต้องพักการใช้ข้อ งดการปีนปอด ห้ามประคบด้วยความร้อนแต่ความประคบด้วยน้ำแข็งซึ่งอาจทำโดยใช้ผ้าห่อน้ำแข็งและวางลงที่บริเวณข้อที่อักเสบ และหากผู้ป่วยมียาโคลจิจีน(colchicine) อยู่สามารถทานได้ ครั้งละ 1 เม็ด เช้า และเย็น แต่หากเกิดผลข้างเคียงซึ่งพบบ่อยของยานี้ได้แก่ ท้องเสีย ผู้ป่วยอาจจะลดยาเป็นทางวันละครั้งได้ แต่หากผู้ป่วยไม่มียาดังกล่าวอยู่ ก็สามารถรอได้เนื่องจากโรคเกาต์ที่เกิดการอักเสบที่ข้อสามารถหายได้เองภายใน5-7 วัน

อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ป่วยปวดมากจนทนไม่ได้หรือเป็นจำนวนหลายข้อ หรือรบกวนกิจวัตรประจำวัน หรือยังมีอาการแม้ว่าจะได้ทำตามคำแนะนำที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว แต่อาการยังไม่ทุเลาหรือมีอาการที่เป็นมากขึ้น ก็แนะนำให้มาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลได้เพื่อให้การรักษาต่อไป