



ಗೌಟ್ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತ

ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿಪರೀತ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದು ಗೌಟ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

■ ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ ಚೂಂತಾರು

ಗೌಟ್ ಎನ್ನುವುದು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉರಿವಾತದ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಕೀಲೂರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಉರಿವಾತದಿಂದ ನರಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಕೀಲೂರ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಈ ರೋಗ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ಬಳಿಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋರಾದ ನೋವು, ಉರಿತ ಬಂದು ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಸರಾಗ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗೌಟ್ ತುಂಬಾ ಪುರಾತನ ಕಾಯಿಲೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 65 ರಷ್ಟು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀನ್‌ಗಳ (ವರ್ಣ ತಂತುಗಳು) ಮುಖಾಂತರ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಕಿತ್ತು ಬರಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು ಏನು?

ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಇನ್ನುಲಿನ್ ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಗೌಟ್ ಬರಬಹುದು ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿ ಕೂಡಾ ಗೌಟ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿನಿಂದಲೂ ಗೌಟ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ಯುರೈನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಗೌಟ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೈಟ್ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು, ಕೇಕ್, ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು, ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆ ಪೇಯಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸುಕ್ರೋಸ್ ಇರುವ ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಸಮುದ್ರಜನ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇ ಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ರೆಡ್ ಮೀಟ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ. ಪೌಟಾಸಿಯಂ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಎಳನೀರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಖಜೂರ್, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನಾರುಯುಕ್ತ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ದೇಹದ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲಿಫ್ಲವರ್ (ಹೂಕೋಸ್) ಬದನೆ, ಹರಿವೆ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಯುರೈನ್ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಗೌಟ್ ಇರುವವರು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು.