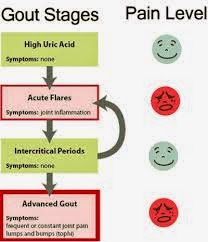
Gout (1) ေဂါက္ ေရာဂါ (၁)

[](http://1.bp.blogspot.com/-Uow9Tx1anMU/VE5j8PUDuyI/AAAAAAAAAaU/b8nFLIh5fz0/s1600/gout%2B2.jpg)

“ေဂါက္” ဆိုတာအဆစ္မွာနာ-ေရာင္-နီ-ပူဆုိတာ ျဖစ္လိုက္၊ ေပ်ာက္လိုက္ေနတဲ့ နာတာရွည္ ေရာဂါတခုပါ။ ေျခမမွာအမ်ားဆံုး (တဝက္ေလာက္) ျဖစ္တတ္တယ္။ ဒူး၊ ဖေနာင့္၊ လက္ေကာက္ဝတ္၊ လက္ေခ်ာင္းေတြမွာလဲ ျဖစ္တာဘဲ။ အေနာက္ႏိုင္ငံေတြမ်ာလူဦးေရရဲ႕ ၁-၂% ေလာက္ျဖစ္ေနၾကတယ္။ ျဖစ္တဲ့သူလဲ တိုးလာေနေသးတယ္။   
  
ေဂါက္ေရာဂါကို “ရွင္ဘုရင္ေရာဂါ” လို႔လဲေျပာစမွတ္ ရွိတယ္။ ဘာလို႔လဲဆိုေတာ့ အဂၤလန္ဘုရင္ လူဝၾကီး Henry VIII ဟင္နရီ၊ Charlemagne ရွာလ္မိန္း၊ ရိုမန္-အင္ပါယာ Charles V ပဥၥေျမာက္ ခ်ားလ္တို႔မွာ ျဖစ္ခဲ့လို႔ပါ။ ေနာက္ျပီး နာမည္ၾကီးေတြ ရွိပါေသးတယ္။ Leonardo da Vinci လီယိုနာဒို-ဒါဗင္ခ်ီ၊ Voltaire ေဗာ္လ္တဲယား၊ Sir Isaac Newton နယူတန္၊ Charles Darwin ခ်ားလ္စ္-ဒါဝင္၊ အေမရိကန္ ေဒၚလာ ၁ဝဝ တန္ေငြစကၠဴေပၚက Benjamin Franklin ဘင္ဂ်မင္-ဖရင့္ကလင္ တို႔မွာလဲေဂါက္ေရာဂါ ရွိခဲ့ၾကတယ္။   
  
အဆစ္နာတာအျပင္ အားယုတ္တာ၊ ဖ်ားတာနဲ႔ တြဲျဖစ္တတ္တယ္။ ေက်ာက္ကပ္နာ၊ ဆီးေက်ာက္ေတြလဲ ျဖစ္ႏိုင္တယ္။ ေသြးတိုး၊ ဆီးခ်ိဳ၊ ႏွလံုး-ေသြးေၾကာေရာဂါ၊ ဝတာ၊ အဆီမ်ားတာေတြနဲ႔ ဆက္စပ္ ေနတတ္တယ္။ ေဆးေတြထဲက Diuretics, Niacin, Aspirin, Cyclosporine, Ciclosporin, Tacrolimusေဆးေတြကေနလဲ ျဖစ္ေစႏိုင္တယ္။  
  
မ်ိဳးရိုးကေန ၆ဝ% မွာသက္ေရာက္ ေစတယ္။ ထိခိုက္မိတာေၾကာင့္ ျပန္ျဖစ္တတ္တယ္။ စားတဲ့ အစားအေသာက္ကလဲ ၁၂% ျဖစ္ေစဘို႔ အားေပးတယ္။ ေဂါက္ကို Rich Man's Disease “လူခ်မ္းသာ-ေရာဂါ” လို႔ပါ ေျပာတယ္။ ေရာဂါရေစႏိုင္တဲ့ အစားေတြဟာေစ်းၾကီးလို႔ပါ။ အသား၊ ပင္လယ္စာ၊ ငါး၊ နဲ႔ အသဲ၊ ေက်ာက္ကပ္၊ ဦးေႏွာက္၊ ကလီစာေတြ ျဖစ္တယ္။ အရက္၊ Fructose အခ်ိဳရည္ေသာက္တာ ဒီေရာဂါအတြက္ မေကာင္းပါ။ ေကာ္ဖီ၊ ဗီတာမင္-စီ၊ ႏို႔ေသာက္တာနဲ႔ ကိုယ္ကာယ သန္စြမ္းေနတာေတြကအျဖစ္နည္းေစပါတယ္။   
  
Gout ေရာဂါရဲ႕ အေၾကာင္းတရားခံကေသြးထဲမွာ (ယူရစ္-အက္စစ္) ေတြ မ်ားေနလို႔ ျဖစ္ရတာပါ။ Uric acid ဆိုတာ အစားထဲမွာပါတဲ့ Purines ကေနျဖစ္တယ္။ Purine metabolism ခ်က္လုပ္တဲ့ ျဖစ္စဥ္ ပ်က္ယြင္းလို႔ ျဖစ္တာပါ။ အဲဒီကေနလာတဲ့ Crystal အမံႈေတြကအဆစ္ေတြ၊ အရြတ္ေတြမွာလာစုပံုေနၾကတယ္။ ေသြးစစ္ရင္ Uric acid levels ျမင့္ေနမယ္။ တဝက္ေလာက္မွာေတာ့ မမ်ားျပန္ဘူး။ ေယာက္်ားေတြမွာ 420 μmol/L (7.0 mg/dL) အမ်ိဳးသမီးေတြမွာ 360 μmol/L (6.0 mg/dL) ဆိုရင္ မ်ားတယ္။ ေသြးျဖဴဥလဲ မ်ားေနမယ္။ Septic arthritis ပိုးဝင္တဲ့ အဆစ္ေရာင္ေရာဂါ၊ Rhumatoid arthritis (ရူမတြိဳက္) ေတြနဲ႔ ခြဲျခားရမယ္။   
  
ကုတဲ့အခါ ေဆးေသာက္တာနဲ႔ အစားေရြးစားတာ ၂ မ်ိဳးလုပ္ရတယ္။ (NSAIDs) ဆိုတဲ့ လူအမ်ားသံုးၾကတဲ့ အနာ-အကိုက္ ေပ်ာက္ေဆးကိုပဌမေဆးအေနနဲ႔ သံုးရတယ္။ ေဆးအမ်ိဳးမ်ိဳးရွိေပမဲ့ ဘယ္ေဆးက ပိုေကာင္းတယ္လို႔ေတာ့ မေျပာႏိုင္ဘူး။ Indomethacin ကိုအမ်ားဆံုးသံုးျပီး၊ Ibuprofen ကိုလဲသံုးတယ္။ ေဆးေသာက္ျပီး၊ ၄ နာရီၾကာရင္ သက္သာလာမယ္။ ၁-၂ ပါတ္ၾကာေအာင္ ဆက္ေသာက္ပါ။ သတိထားဘို႔က အစာလမ္းေလနာေသြးယိုမွာစိုးရသူ၊ ႏွလံုးမေကာင္းေတာ့ သူေတြကို မေပးသင့္ဘူး။ ေဆးေတြရဲ႕ ေဘးထြက္ ဆိုက်ိဳးစိုးရိမ္ရသူေတြကို Proton pump inhibitor ေလနာေဆးနဲ႔ တြဲေပးမယ္။   
  
Colchicine ေဆးကိုလဲသံုးတယ္။ အစာလမ္းကိုထိခိုက္တတ္လို႔ သတိထားရမယ္။ Atorvastatin တို႔ Erythromycin တို႔နဲ႔ တြဲမေပးသင့္ဘူး။ Steroids (စတီရြိဳက္) ေဆးကိုစားေဆးသာမက ထိုးေဆးအေနနဲ႔လဲသံုးတယ္။ ေနာက္ျပီး Allopurinol နဲ႔ Probenicid, Febuxostat ေဆးေတြကို ေရရွည္အတြက္နဲ႔ ျဖစ္မလာေအာင္ ကာကြယ္ဘို႔ အတြက္ သံုးရတယ္။ ရုတ္တရက္ ေရာဂါထတာ သက္သာျပီး၊ ၁-၂ ပါတ္ေနမွ ေပးတယ္။ NSAID or Colchicine နဲ႔တြဲျပီး ၃-၆ လ ၾကာေပးရတယ္။ Allopurinol ေဆးက Uric acid ထုတ္တာကိုတားေပးတယ္။ ေရရွည္ သံုးႏိုင္တယ္။ ေက်ာက္ကပ္ သိပ္ မေကာင္းသူေတြကိုလဲ ေပးႏိုင္တယ္။ Probenecidထက္ ပိုေကာင္းတယ္။ Febuxostat ကို အစားထိုးသံုးလာေနျပီ။ Pegloticase (Krystexxa) ေဆးကို ၂ဝ၁ဝ ၾကမွ စသံုးလာတယ္။ တျခား သံုးေနၾကေဆးေတြနဲ႔ မတည့္သူ၊ ေဆးမွန္မွန္ မကုသူေတြကိုေပးတယ္။ ေသြးျပန္ေၾကာထဲ ၂ ပါတ္တခါ ထိုးရတာပါ။   
  
နာတာရွည္သမား ေတြမွာ ျဖစ္တဲ့အဆစ္က Joint deformity ပံုသဏၭာန္ ေျပာင္းသြားတာမ်ိဳး ျဖစ္လာတယ္။ ၅ ႏွစ္ ေနာက္ပိုင္း Tophi ဆိုတဲ့ မနာတဲ့ အဖုမ်ိဳးနားရြက္၊ ဖေနာင့္ စတဲ့ေနရာေတြမွာ ျဖစ္လာတယ္။ ေက်ာက္ကပ္မွာ ေက်ာက္တည္က ဆီးအက္စစ္ဓါတ္ မ်ားသူမွာ ပိုျဖစ္တယ္။ ေဂါက္ရွိသူေတြမွာ လည္ပင္ၾကီး - ေဟာ္မုန္းနဲေနတာလဲ ေတြ႔ရတယ္။    
  
Arthrocentesis ေရာင္ေနတဲ့ အဆစ္ထဲက အရည္ကို စုပ္ယူျပီး စမ္းသပ္တာက အေသျခာဆံုးပါ။ Uric acid crystals ဒါမွမဟုတ္ ပိုးဝင္ေနတာကို သိရမယ္။ X-ray ဓါတ္မွန္ရိုက္ရင္ Tophi-crystal deposits နဲ႔ အရိုးပ်က္စီးမႈကိုသိရမယ္။  
  
ေဂါက္ေရာဂါ သမိုင္းမွာ ဂရိ-ေဆးပညာဖခင္ၾကီး Hippocrates ကေန ေသြးမဆံုးမီ အမ်ိဳးသမီးေတြ နဲ႔ Eunuch သင္းကြပ္ ထားသူေတြမွာ ဒီေရာဂါ မျဖစ္ဘူးလို႔ ဘီစီ ၄ဝဝ ေလာက္ကေရးမွတ္ခဲ့တယ္။ (မကြပ္ျခင္နဲ႔ေနာ္။) “ေဂါက္ရွိတယ္ ဆိုတာဂုဏ္ယူစရာ” Gout - A badge of Honor and proud station in life လို႔ ေျပာစမွတ္ ရွိလာခဲ့တယ္။ ဘာလို႔လဲဆိုေတာ့ ခရစ္ မတိုင္ခင္ ႏွစ္ ၉ဝဝ က ေဂ်ရုဆလင္ ဘုရင္ Asa (အာဆား) ဟာေဂါက္နဲ႔ နတ္ရြာစံတာမို႔ပါ။ ဒါ့ေၾကာင့္လာမသိ၊ ဗမာေတြက ေသတာကို “ေဂါက္တယ္” လို႔ ဘန္းစကားအျဖစ္ ေျပာၾကတာ ထင္တယ္။    
  
Mg Mandalay ေရးတဲ့ တိုင္းရင္းေဆးနည္း

ေဂါက္အဆစ္ေရာင္နာခံစားေနရသူမ်ားစားသင့္ေသာအစားအေသာက္   
၁။ တိရစာၦန္အသားကို အမ်ားႀကီး မစားပါနဲ႔ ေဂါက္ေရာဂါရွင္ေတြဟာ အသည္းအျမစ္လို တိရစာၦန္ ကလီစာေတြကိုေတာ့ ေရွာင္သင့္ပါတယ္။ အနီေရာင္အသားနဲ႔ ပင္လယ္စာေတြ ဟာလည္း ေဂါက္ေရာဂါ အႏၲရာယ္နဲ႔ ဆက္စပ္ေနတဲ့အတြက္ ေလွ်ာ့စားသင့္ပါတယ္။  
၂။ အပင္ထြက္ပ႐ိုတင္းဓာတ္ မ်ားမ်ားစားပါ။ ပဲအမ်ိဳးမ်ိဳးလို ဟင္းရြက္ထြက္ ပ႐ိုတင္းကိုမ်ားမ်ားစားပါ။  
၃။ အယ္လ္ကိုေဟာ (အရက္) ကို တတ္ႏုိင္သမွ် ေရွာင္ပါ။ အယ္လ္ကိုေဟာဓာတ္ဟာ ခႏၶာကိုယ္ထဲကေန ယူရစ္အက္စစ္ စြန္႔ထုတ္မႈကို အေႏွာင့္အယွက္ ျဖစ္ေစပါတယ္။ အထူးသျဖင့္ ဘီယာေသာက္ရင္ ေဂါက္ေရာဂါထျခင္း ျဖစ္ေစႏုိင္ပါတယ္။ ဒါေၾကာင့္ အရက္ကိုေရွာင္တာက အေကာင္းဆံုးပါ။ အရက္မေသာက္ဘဲမေနႏုိင္ရင္ ဝိုင္တစ္ေန႔ တစ္ခြက္ ေသာက္ႏုိင္ပါတယ္။

၄။ ေရႏွင့္ ေဖ်ာ္ရည္မ်ားမ်ားေသာက္ပါ။ ေရနဲ႔ေဖ်ာ္ရည္ေတြဟာ ခႏၶာကိုယ္ထဲက ယူရစ္အက္ဆစ္ကို ဖယ္ရွားေပးပါတယ္။ တစ္ေန႔မွာ အနည္းဆံုး ေရႏွစ္လီတာခြဲ ေသာက္ပါ။  
၅။ အဆီမပါႏုိ႔ႏွင့္ ႏို္႔ထြက္ပစၥည္းေရြးပါ။ အဆီနည္းဒါမွမဟုတ္ အဆီမပါႏုိ႔ေသာက္တာနဲ႔ ဒိန္ခ်ဥ္ေသာက္တာေတြဟာ ေဂါက္ေရာဂါ အႏၲရာယ္ကိုေလ်ာ့က်ေစေၾကာင္းေလ့လာမႈ တခ်ိဳ႕ကဆိုပါတယ္။ ေန႔စဥ္ ႏုိ႔နဲ႔ ႏို႔ထြက္ ပစၥည္းတစ္ခြက္ခန္႔ ေသာက္သင့္ပါတယ္။  
၆။ အခြံခၽြတ္မထားေသာ ေကာက္ပဲသီးႏွံစားပါ။ အခြံခၽြတ္မထားတဲ့ ဆန္လံုးညိဳ၊ အညိဳေရာင္ေခါက္ဆြဲ၊ ေပါင္မုန္႔ညိဳနဲ႔ အသီးအႏွံေတြကို မ်ားမ်ားစားေပးရင္ ေဂါက္ေရာဂါ အႏၲရာယ္ကိုေလ်ာ့က်ေစပါတယ္။ ေဂါက္ေရာဂါရွင္ေတြ အေနနဲ႔ ေန႔တုိင္း ခပ္သြက္သြက္ လမ္းေလွ်ာက္ျခင္းလိုအသင့္အတင့္ အားကစားလုပ္ရင္ ေဂါက္ေရာဂါေၾကာင့္ နာက်င္မႈေဝဒနာ သက္သာေစတဲ့ အျပင္ ကိုယ္အေလးခ်ိန္ကိုပါ ထိန္းသိမ္းရာေရာက္ပါတယ္။

Dr. တင့္ေဆြ

အေမရိကန္ ဆရာ၀န္အသင္း (American Medical Association) ၏ အဆိုအရ ေဂါက္ ေရာဂါရွိသူသည္ ေအာက္ပါ (ပ်ဴရင္း (purine) ဓာတ္ပါေသာ) အစားအေသာက္မ်ားကို ေရွာင္က်ဥ္ရပါမည္။

(၁) ဘီယာ၊ အရက္  
(၂) ငါးပါးနီဟုေခၚေသာ ပင္လယ္ငါး (anchovies)  
(၃) ငါးေသတၱာငါး (sardines)  
(၄) ငါးဥ   
(၅) ဟယ္ရင္ငါး (herring)   
(၆) တေဆး  
(၇) အသည္း၊ ႏွလံုး၊ ေက်ာက္ကပ္၊ မုန္႔ခ်ိဳအိတ္ကဲ့သို႔ ကိုယ္တြင္းကလီစာမ်ား  
(၈) အသားစြပ္ျပဳတ္၊ အသားဟင္းအႏွစ္  
(၉) ေယာက္သြား (mussets)   
(၁၀) ခံုး (scallops)  
(၁၁) ရစ္ငွက္ (pheasant)  
(၁၂) ရစ္ပု (grouse)   
(၁၃) ခါငွက္ (partridge)   
(၁၄) ႏြားကေလးသား (veal)  
(၁၅) သိုးသား (mutton)  
(၁၆) ၀က္ဆားနယ္ေျခာက္ (bacon)  
(၁၇) ၾကက္ဆင္ (turkey)  
(၁၈) ဘဲငန္း (goose)  
(၁၉) ထေရာက္ေရခ်ိဳငါး (trout)  
(၂၀) ဆယ္လမြန္ငါး (salmon)   
(၂၁) ပဲလံုး (peas)   
(၂၂) ပဲေတာင့္ရွည္ (beans)  
(၂၃) မိႈ (mushroom)  
(၂၄) ပန္းေဂၚဖီ (cauliflower)  
(၂၅) ေဒါက္ခြရြက္

ထို႔ျပင္ ေၾကာ္ထားေသာ အစားအစာမ်ား၊ ေဆာ့ (Sauce) ကဲ့သို႔ ခံတြင္းၿမိန္ေစေသာ အႏွစ္ မ်ားကိုလည္း ေရွာင္က်ဥ္ရပါမည္။   
  
ေဂါက္ေရာဂါေၾကာင့္ အ႐ိုးအဆစ္မ်ား နာက်င္ကိုက္ခဲေနသည့္ အခ်ိန္တြင္ ေအာက္ပါတို႔ကို ေရွာင္က်ဥ္ရပါမည္။   
  
(၁) ေဆးသၾကားႏွင့္၎ကဲ့သို႔ ခ်ိဳေစေသာအရာမ်ား  
(၂) သဘာ၀အတိုင္း မဟုတ္ေသာ အခ်ဳိရည္မ်ား  
(၃) ေဆးလိပ္  
(၄) အျဖဴေရာင္ဂ်ံဴမႈန္႔ (White wheat)  
(၅) ဆိတ္သား  
(၆) သိုးကေလးသား (lamb)  
(၇) ကိတ္မုန္႔  
(၈) ၀က္သား  
(၉) သၾကား  
(၁၀) ဘီယာ၊ အရက္  
(၁၁) ေခ်ာကလက္  
(၁၂) ေကာ္ဖီ  
(၁၃) သမင္သား  
(၁၄) သၾကားညိဳ  
(၁၅) ယိုမ်ား (Jams)  
(၁၆) ဂ်ယ္လီ  
(၁၇) အီတလီ ေခါက္ဆြဲေျခာက္  
(၁၈) ယုန္သား   
(၁၉) ေရႊခ်ီမႈန္႔ (Semolina)  
(၂၀) ဆား (Table Salt)  
(၂၁) ၾကက္ဆင္ (Turkey)  
(၂၂) ရွာလကာရည္ (Vinegar)  
  
ေဂါက္ေရာဂါရွိသူ စားသံုးရမည့္ အစားအစာမ်ားမွာ ေအာက္ပါအတိုင္း ျဖစ္ပါသည္။  
  
(၁) ခ်ယ္ရီသီး   
  
ခ်ယ္ရီသီးတြင္ ခႏၶာကိုယ္အတြင္းရွိ Uric acid ပမာဏကို ေလ်ာ့က်ေစေသာ၊ ေရာင္ရမ္းျခင္းကို ေလ်ာ့က်ေစေသာ အာနိသင္ဓာတ္မ်ား ပါ၀င္ပါသည္။   
  
(၂) တ႐ုတ္နံနံႀကီးပင္ (Celery)  
  
တ႐ုတ္နံနံႀကီးပင္တြင္ ေရာင္ရမ္းနာက်င္မႈကို သက္သာေစမည့္ ဓာတ္ပစၥည္းမ်ား ပါ၀င္ပါသည္။ တ႐ုတ္နံနံႀကီးပင္ကို အ႐ိုးအဆစ္ေရာင္ရမ္းနာ သက္သာရန္အတြက္ ေရွးႏွစ္ေပါင္းမ်ားစြာကပင္ သံုးစြဲခဲ့ၾကေပသည္။   
  
(၃) နာနတ္သီး  
  
နာနတ္သီးတြင္ပါ၀င္ေသာ ဘ႐ိုမီလိန္း (Bromelain) ဓါတ္သည္ ေဂါက္ေရာဂါကို သက္သာေစေသာ အာနိသင္ရွိပါသည္။ နာနတ္သီး စားေပးသင့္ပါသည္။  
  
(၄) နႏြင္း  
  
နႏြင္းတြင္ ပါ၀င္ေသာ ျဒပ္ေပါင္းတစ္မ်ိဳးသည္ နာက်င္ကိုက္ခဲမႈကို ျဖစ္ေစသည့္ ပ႐ိုစတာဂလန္ဒင္ (Prostaglandin) ဓာတ္မ်ား ခႏၶာကိုယ္အတြင္း၌ ထြက္ေပၚမလာေအာင္ တားဆီးေပးပါသည္။ ထို႔ျပင္ အေရာင္က်ေစေသာ အာနိသင္ရွိသည့္ ေကာ္တီစုန္း (Cortisone) ဓာတ္မ်ား ထြက္လာေအာင္ လႈံ႕ေဆာ္ေပးပါသည္။ ထို႔ေၾကာင့္ နႏြင္းသည္ ေဂါက္ေရာဂါအတြက္ စားသံုးရန္ သင့္ေလ်ာ္ပါသည္။   
  
(၅) ကာဘိုဟိုက္ဒရိတ္ႂကြယ္၀ေသာ အစားအစာမ်ား  
  
- \_ ေကာက္ႏွံမ်ား (ဆန္၊ ဂ်ံဳ၊ ေျပာင္း၊ လူး၊ ဆတ္ စသည္)  
- \_ သစ္သီး၀လံမ်ား  
- \_ ပ်ဴရင္းဓာတ္မႂကြယ္၀ေသာ ဟင္းသီး ဟင္းရြက္မ်ား  
  
(၆) အသားဓာတ္  
  
- အသားဓာတ္ကို တစ္ေန႔တာ အစား အစာ ပမာဏ၏ ၁၅% သာစားရန္  
  
- ပင္လယ္ငါးမဟုတ္ေသာ ငါးမ်ား၊ တို႔ဟူး၊ ေမြးျမဴေရးၾကက္၊ ေမြးျမဴေရးဘဲ စသည္ တို႔မွ အသားဓာတ္ကို တစ္ေန႔တာ အစားအစာ ပမာဏ၏ ၁၅ ရာခုိင္ႏႈန္းထက္ပို၍ မစားသင့္ပါ။   
  
အ၀လြန္ျခင္းသည္ ေဂါက္ေရာဂါႏွင့္ ဆက္စပ္မႈရွိပါသည္။ ထို႔ေၾကာင့္ ၀လြန္းေသာသူမ်ားသည္ ဆရာ၀န္ႏွင့္ ေဆြးေႏြးတိုင္ပင္၍ သင့္ေတာ္ေသာ ကိုယ္အေလးခ်ိန္အတြင္း ရွိေနေစရန္ ႀကိဳးစားရပါမည္။ ဤေနရာတြင္ သတိျပဳရမည့္အခ်က္မွာ အစားအေသာက္မစားဘဲ ကိုယ္အေလးခ်ိန္ ေလွ်ာ့ခ်ျခင္းသည္ ခႏၶာကိုယ္အတြင္းရွိ Uric Acid ဓာတ္ကုိ တိုးျမႇင့္ေစၿပီး ေဂါက္ေရာဂါကို ပိုမိုဆိုးရြားေစပါသည္။ ထို႔ေၾကာင့္ သင့္ေတာ္ ေသာ နည္းလမ္းမ်ား အသံုးျပဳရန္ ဆရာ၀န္ႏွင့္ ေဆြးေႏြးတိုင္ပင္ရပါသည္။   
ေဂါက္ေရာဂါရွိသူသည္ ေရမ်ားမ်ားေသာက္ေပးရန္ အေရးႀကီးပါသည္။ တစ္ေန႔တာအတြင္း ရွစ္ေအာင္စဆန္႔ေသာ ေသာက္ေရခြက္ျဖင့္ ၁၀ ခြက္ မွ ၁၂ ခြက္အထိ ေသာက္သံုးေပးသင့္ ပါသည္။ ေရမ်ားမ်ားေသာက္ေပးျခင္းျဖင့္ ေဂါက္ေရာဂါျဖစ္ေစေသာ Uric Acid မ်ားအား ေက်ာက္ကပ္တြင္ စုပံုျခင္း မျဖစ္ေစဘဲ ဆီးႏွင့္ အတူ ခႏၶာကုိယ္ျပင္ပသို႔ ေရာက္ရွိသြားရန္ အေထာက္အကူ ျဖစ္ေစပါသည္။   
  
အႏွစ္ခ်ဳပ္ဆိုရေသာ္ ေဂါက္ေရာဂါသည္ Uric Acid ေၾကာင့္ျဖစ္ေသာ ေရာဂါျဖစ္ၿပီး မည္သည့္ အခ်က္မ်ားက Uric Acid ပမာဏတက္ေစသည္ကို တိတိက်က် မသိရွိေသးပါ။ အ႐ိုးအဆစ္ ေရာင္ရမ္းျခင္းကို ခံစားရပါက ေဂါက္ေရာဂါ ျဖစ္ႏိုင္သည္ကို သတိျပဳလွ်က္ ဆရာ၀န္ႏွင့္ ေစာလ်င္စြာ ေဆြးေႏြးတိုင္ပင္ စစ္ေဆးၿပီး Uric Acid ပမာဏ ေလ်ာ့က်သြားေစေသာ ေဆး၀ါး မ်ားျဖင့္ ႀကိဳတင္ကာကြယ္ထားသင့္ပါသည္။ ႀကိဳတင္ ကာကြယ္ျခင္းမရွိဘဲ ေနာက္က်မွ သတိျပဳမိၿပီး အ႐ိုးအဆစ္ ပံုပ်က္ကာ အလုပ္မလုပ္ႏိုင္ေတာ့သည့္အခ်ိန္မွ ကုသမႈခံယူမည္ဆိုလွ်င္ အ႐ိုးအဆစ္သည္ နဂိုမူလကဲ့သို႔ ျပန္ေကာင္းႏိုင္မည္ မဟုတ္ပါ။ ထို႔ေၾကာင့္ ႀကိဳတင္စမ္းသပ္ စစ္ေဆးၿပီး ေဂါက္ေရာဂါ၏ အရိပ္အေယာင္မ်ား ေတြ႕ရွိပါက Uric Acid ပမာဏ ေလ်ာ့က်ေစေသာ ေဆး၀ါးမ်ားသံုးစြဲျခင္း (ဆရာ၀န္ၫႊန္ၾကားခ်က္ျဖင့္သာ)၊ ပ်ဴရင္းဓာတ္ပါေသာ အစားအစာမ်ား ေရွာင္က်ဥ္ျခင္း၊ အဆီမ်ားေသာ၊ ေၾကာ္ထားေသာ အစားအစာမ်ား ေရွာင္က်ဥ္ျခင္း၊ ပင္လယ္စာမ်ား ေရွာင္က်ဥ္ျခင္း၊ အသားဓာတ္ေလွ်ာ့စားျခင္း၊ ေရမ်ားမ်ားေသာက္ျခင္း၊ ကိုယ္အေလးခ်ိန္ ေလွ်ာ့ခ်ျခင္း၊ တ႐ုတ္နံနံ၊ ခ်ယ္ရီသီး၊ နာနတ္သီး၊ နႏြင္းဓာတ္ပါေသာ အစားအစာမ်ား စားေပးျခင္းတို႔ျဖင့္ ေဂါက္ေရာဂါ၏ အႏၲရာယ္မွ ခပ္ေ၀းေ၀းေနထိုင္ဖို႔ ႀကိဳးစားသင့္ပါေၾကာင္း တိုက္တြန္း ေရးသားလိုက္ရပါသည္။