

# Bệnh gút

Bệnh gút là một bệnh gây ra sự viêm nõi của các khớp, thường là khớp ngón chân, do tăng mức axit uric trong cơ thể. Bệnh gút là một trong những dạng viêm khớp cấp tính phổ biến nhất.

Nguyên nhân chính của bệnh gút là tăng mức axit uric trong máu, một chất tự nhiên được tạo ra khi cơ thể phân giải purine - một hợp chất có trong một số thực phẩm. Khi mức axit uric cao, nó có thể hình thành tinh thể trong các khớp, gây ra sự kích ứng và viêm nõi.



## **Triệu chứng chính của bệnh gút thường bao gồm:**

- **Cơn đau mãn tính:** Thường bắt đầu đột ngột và thường xảy ra ban đêm. Đau thường tập trung ở khớp ngón chân, thường là khớp ngón cái, và có thể kéo dài từ vài giờ đến vài ngày. Khớp bị viêm, đỏ, và cảm giác nóng.
- **Sưng và đỏ:** Khớp bị sưng và có màu đỏ do sự viêm nõi.

- Cảm giác nhức nhối: Bệnh nhân có thể cảm thấy khó chịu và cảm giác nhức nhối trong khu vực bị ảnh hưởng.

Ngoài triệu chứng cấp tính, bệnh gút cũng có thể gây ra các biến chứng dài hạn như tophi (gói tinh thể urate), làm tổn thương khớp và các mô xung quanh. Nếu không được điều trị, bệnh gút có thể dẫn đến viêm khớp mãn tính và gây ra các vấn đề về sức khỏe khác như viêm thận và huyết áp cao.

Để chẩn đoán bệnh gút, bác sĩ thường thực hiện kiểm tra lâm sàng, bao gồm xem xét triệu chứng và lịch sử bệnh của bệnh nhân, cùng với việc kiểm tra mức độ axit uric trong máu hoặc xác định tinh thể urate trong mẫu xương khớp.

## **Nguyên nhân gây ra bệnh gút**

Tuy nhiên, nguyên nhân cụ thể gây ra tăng mức axit uric vẫn chưa được hiểu rõ hoàn toàn. Có một số yếu tố và tình huống có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh gút, bao gồm:

- Di truyền: Có một yếu tố di truyền trong bệnh gút, với nhiều trường hợp bệnh được ghi nhận trong gia đình.
- Chế độ ăn uống: Một chế độ ăn uống giàu purine có thể làm tăng sản xuất axit uric. Purine có trong các loại thực phẩm như hải sản, các loại thịt, mạch nha và đồ ngọt. Các đồ uống có cồn, đặc biệt là bia, cũng có thể tăng nguy cơ mắc bệnh gút.
- Bệnh lý khác: Một số bệnh lý khác như bệnh thận, bệnh tiểu đường, béo phì và huyết áp cao có thể gây ra tăng axit uric trong cơ thể.
- Sử dụng thuốc: Một số loại thuốc như thuốc giảm đau, thuốc chống ung thư (như cytotoxic), thuốc lợi tiểu và thuốc chống đông tử cũng có thể làm tăng mức axit uric.

- Tiếp xúc với chất gây độc: Trong một số trường hợp, tiếp xúc với chất gây độc như chất hóa học trong môi trường làm việc có thể gây tăng axit uric và làm tăng nguy cơ bị bệnh gút.

Tuy nhiên, để phát triển bệnh gút, thường cần có một sự kết hợp của nhiều yếu tố trên thay vì chỉ một nguyên nhân duy nhất. Mỗi người có đặc điểm cơ địa và yếu tố riêng, do đó, sự xuất hiện của bệnh gút có thể khác nhau trong mỗi trường hợp.

### **Các cách điều trị gút**



Có nhiều cách điều trị bệnh gút hiệu quả nhằm giảm triệu chứng và ngăn ngừa tái phát cơn gút. Dưới đây là một số phương pháp điều trị phổ biến được sử dụng:

#### **Thuốc giảm đau và chống viêm:**

Bác sĩ thường sẽ chỉ định sử dụng các loại thuốc như NSAIDs (chẳng hạn như ibuprofen, naproxen), colchicine hoặc corticosteroids để giảm đau và giảm viêm trong cơn gút.

### **Thuốc ức chế sản xuất axit uric:**

Thuốc như allopurinol và febuxostat có tác dụng ức chế sự sản xuất axit uric trong cơ thể, giúp giảm mức axit uric và ngăn ngừa tái phát cơn gút.

### **Thuốc làm giảm mức axit uric:**

Thuốc probenecid và lesinurad có tác dụng tăng cường quá trình loại axit uric qua nước tiểu, giúp làm giảm mức axit uric trong cơ thể.

### **Thay đổi chế độ ăn uống:**

Điều chỉnh chế độ ăn uống là một phần quan trọng trong quản lý bệnh gút. Cần hạn chế các loại thực phẩm giàu purine như hải sản, thịt đỏ, mạch nha và đồ ngọt. Ngoài ra, việc giảm tiêu thụ đồ uống có cồn (đặc biệt là bia) cũng rất quan trọng.

### **Giảm cân và duy trì mức cân nặng lành mạnh:**

Béo phì và tăng cân có thể tăng nguy cơ mắc bệnh gút. Việc giảm cân thông qua một chế độ ăn uống cân đối và tập thể dục thường được khuyến nghị.

### **Uống đủ nước:**

Uống đủ lượng nước hàng ngày giúp tăng cường quá trình loại axit uric qua nước tiểu, giảm nguy cơ hình thành tinh thể urate.

### **Kiểm soát các bệnh lý liên quan:**

Nếu bệnh gút liên quan đến các bệnh lý khác như bệnh thận, tiểu đường hoặc huyết áp cao, điều trị và kiểm soát tốt các bệnh này cũng là quan trọng để giảm nguy cơ gút tái phát.

### **Phòng ngừa bệnh gút**

Để [phòng ngừa bệnh gút](#) và giảm nguy cơ tái phát cơn gút, bạn có thể áp dụng các biện pháp phòng ngừa sau:

**Thay đổi chế độ ăn uống:** Hạn chế tiêu thụ thực phẩm giàu purine như hải sản, thịt đỏ, mạch nha và đồ ngọt. Thay vào đó, tăng cường ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ, như rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt.

**Uống đủ nước:** Uống đủ lượng nước hàng ngày giúp tăng cường quá trình loại axit uric qua nước tiểu, làm giảm nguy cơ hình thành tinh thể urate.

**Tránh tiếp xúc với chất gây độc:** Tránh tiếp xúc với các chất gây độc hoặc chất hóa học trong môi trường làm việc có thể tăng nguy cơ mắc bệnh gút.

**Giảm cân và duy trì mức cân nặng lành mạnh:** Nếu bạn bị thừa cân hoặc béo phì, cần tập trung vào việc giảm cân một cách dứt khoát thông qua chế độ ăn uống cân đối và lối sống vận động.

**Hạn chế tiêu thụ đồ uống có cồn:** Đồ uống có cồn, đặc biệt là bia, có thể tăng nguy cơ mắc bệnh gút. Hạn chế hoặc tránh tiêu thụ các loại đồ uống có cồn có thể giúp giảm nguy cơ gút.

**Kiểm soát các bệnh lý liên quan:** Nếu bạn mắc các bệnh lý như bệnh thận, tiểu đường hoặc huyết áp cao, quản lý và điều trị tốt các bệnh này cũng là một biện pháp quan trọng để giảm nguy cơ gút tái phát.

**Hạn chế stress:** Stress có thể góp phần vào sự phát triển của bệnh gút. Hãy tìm các phương pháp giảm stress như tập yoga, thiền, hoặc tìm hiểu các kỹ thuật quản lý stress để giảm tác động tiêu cực lên sức khỏe của bạn.

Ngoài ra, luôn tư vấn và tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ, và thực hiện kiểm tra định kỳ để theo dõi mức axit.

MXH Kết Nối:

<https://www.linkedin.com/in/thuocdantocorg/>

<https://www.pinterest.com/thuocdantocorgg/>

<https://tapas.io/thuocdantocorg>

<https://www.reddit.com/user/thuocdantocorg>

<https://www.tumblr.com/blog/thuocdantocorg>

[https://twitter.com/thuocdantoc\\_org](https://twitter.com/thuocdantoc_org)

<https://www.quora.com/profile/Thu%E1%BB%91c-D%C3%A2n-T%E1%BB%99c-ORG>

<https://www.scoop.it/topic/suc-khoe-by-thuocdantocorgorg-gmail-com>

<https://www.diigo.com/user/thuocdantocorg>

<https://www.bibsonomy.org/cv/user/thuocdantocorg>

<https://www.pearltrees.com/thuocdantocorg>

<https://www.instapaper.com/p/thuocdantocorg>

<https://linkhay.com/u/thuocdantocorg>

<https://getpocket.com/@thuocdantocorg>