



T^ui qua, sau m^{ột} b^ìn t^ui^c th^ứnh so^{ng}n, n^óa đ^{êm} th^ức gi^ác vⁱ ngón ch^{ân} cái nóng nh^é l^à a d^àt, s^{óng} to v^a r^{át} đau, d^àc bi^{ết} khi s^ò vào. R^{ất} có th^ứ b^ìn đang b^ì c^{òn} gút c^óp tính.

B^ình gút là g^ì?

B^ình gút (ti^ếng Anh l^à gout, g^ói theo âm Hán-Vi^{ết} l^à th^ứng phong), hay viêm kh^ôp do gút, l^à m^{ột} d^ùng viêm kh^ôp đ^ùng c^ó tr^úng b^ìi c^{òn} đau kh^ôp d^à d^ài v^a đ^àt ng^ót, k^èm theo đó l^à s^{óng} đ^à kh^ôp. Gút l^à m^{ột} b^ình kh^ôp ph^ó bi^{ết} l^à đ^{àn} ông trung ni^ên, do kh^ôp b^ì l^{òng} đ^ùng các tinh th^ứ mu^{ối} urate trong l^ú kh^ôp v^a các t^ú ch^ùc quanh kh^ôp. Dù g^óp l^à đ^{àn} ông nhi^{ều} h^{ìn}h, nh^éng ph^ó n^ó sau m^ǎn kinh c^{ũng} có th^ứ b^ì b^ình n^{ày}. R^{ất} may, b^ình gút có th^ứ kh^ôi h^{ìn}n n^óu đ^ùng.

Gút đ^ùn h^{ìn}h

Tri^{ết}u ch^ùng bi^{ết} u hi^{ểu}n

Gút h^{àn}h luôn bi^ếu hi^ển c^óp t^{ính}, x^uy ra m^ut cách đ^ột ng^òt, th^{ường} là vào l^{úc} n^ăa đ^{êm} và kh^{ông} có d^úu hi^ểu gⁱ b^áo tr^úc. Các tri^{ệu} u ch^úng th^{ường} g^óp là:

Đau kh^ôp d^{ài} d^{ài}. Th^{ường} x^uy ra 1 kh^ôp ngón chân cái nh^ỏng các kh^ôp khác c^{ũng} có th^ể b^ව là kh^ôp bàn chân, c^ù chân, bàn tay và c^ù tay. N^óu kh^{ông} đ^ộđ^ộc đ^ộđ^ộu tr^ú, đau có th^ể kéo dài 5 - 10 ng^{ày} r^{ất} t^ố m^ut đ^{ổi}. Khó ch^úu lui d^{òn} trong 1 - 2 tu^{ần}, kh^ôp tr^ú l^ài bình th^{ường}.

Viêm và đ^ờ kh^ôp. Kh^ôp b^ව 1nh h^{àn}g b^ව s^{óng} đ^ờ, đau khi s^ử vào.

Y^{ếu} t^ố nguy c^ó

B^වnh gút d^{ài}ng nh^ỏ d^{ài} x^uy ra 1 nh^Ỏng ng^óng i có n^{óng} đ^ờ acid uric t^{ăng}. M^{ột} s^ử y^{ếu} t^ố có th^ể làm t^{ăng} n^{óng} đ^ờ acid uric là:

L^{ếu} s^{óng}. Ăn nhi^{ều} u ch^út đ^ồm đ^ồng v^{ết} (đ^ồc bi^{ết} là tôm, cua) cùng v^{ết} u^{ống} nhi^{ều} u bia r^{ượ}u có th^ể làm t^{ăng} nguy c^ó b^ව b^වnh gút.

M^{ột} s^ử b^වnh. Có th^ể gia t^{ăng} nguy c^ó b^ව b^වnh gút khi m^{ặc} m^{ặc} s^ử b^වnh n^ăi khoa nh^ỏ: t^{ăng} huy^{ết} áp kh^{ông} đ^ộđ^ộc đ^ộđ^ộu tr^ú, đái tháo đ^ồng, t^{ăng} lipid máu và x^u v^{ết} đ^ồng m^{ặc}ch.

M^{ột} s^ử thu^{ốc}. M^{ột} s^ử thu^{ốc} có th^ể làm t^{ăng} nguy c^ó b^ව b^වnh gút là thu^{ốc} l^ài ti^{ểu}u nhóm thiazide (th^{ường} đ^ồc s^ử d^{ài}ng đ^ộđ^ộu tr^ú t^{ăng} huy^{ết} áp) và dùng aspirin li^{ều}u th^{ếp} kéo dài. Các thu^{ốc} kh^{ác} c^{ũng} có th^ể làm t^{ăng} nguy c^ó b^ව gút là: pyrazinamide (dùng trong đ^ộđ^ộu tr^ú b^වnh lao), cyclosporine (đ^ồc s^ử d^{ài}ng 1 nh^Ỏng ng^óng i đ^ồng ghép t^ống v^{ết} m^{ặc} đ^ồng ch^úng th^ếi ghép), m^{ặc} s^ử thu^{ốc} đ^ộđ^ộu tr^ú ung th^ể.

Ti^{ến} s^ử gia đ^{ình} b^ව gút. N^óu trong gia đ^{ình} (cha m^ẹ, anh em...) có ng^óng i b^ව gút thì nh^Ỏng ng^óng c^{òn} l^ài có th^ể c^{ũng} d^ù b^ව b^වnh này. B^වnh nh^{ân} b^ව b^වnh gút có th^ể b^ව nh^Ỏng tình tr^úng n^{óng} n^{óng}

h^{ay}n nh^{ay}: sⁱ th^ứn, b^én gút tái đⁱ tái l^ài vài l^àn trong n^{ăm} và b^én gút ti^{nh} n^{hi}u, v^à i bi^{nh} hi^{nh} c^a sⁱ l^àng d^òng tinh th^ứ urate d^òng d^òng n^ht^h d^òng i da d^òng g^òi là n^ht tophi. N^ht tophi th^ứng l^à kh^{ông} đau, nh^{ay}ng trong c^{òn} gút c^óp n^ó có th^ứ s^{óng} l^{ên} và đau khi sⁱ vào.

Đi^{nh}u tr^{ái} b^én gút

V^ài c^{òn} đau c^óp tinh. S^ử d^òng thu^{ốc} k^{ết} h^ợp v^à i các bi^{nh} pháp ngh^{ìn} cho kh^ôp b^én đau. Có 3 nh^{óm} thu^{ốc} th^ứng d^òng sⁱ d^òng trong đi^{nh}u tr^{ái} gút c^óp tinh l^à: các loⁱ thu^{ốc} kh^{áng} vi^{êm} nh^ư colchicine và các thu^{ốc} kh^{áng} vi^{êm} kh^{ông} steroid nh^ư indomethacin, thu^{ốc} l^àm gi^ảm acid uric m^áu và các thu^{ốc} corticosteroid (u^{ng} ho^{oc} ch^{ích} th^ứng v^{ào} kh^ôp).

V^ài nh^{ay}ng b^én nh^{ân} b^én t^{ăng} acid uric trong m^áu. B^én nh^{ân} c^{òn} theo m^ut ch^ú d^ò ăn d^òc bi^{nh}. Thêm vào đó, b^én nh^{ân} c^{òn} sⁱ d^òng m^ut sⁱ thu^{ốc} l^àm gi^ảm acid uric m^áu (nh^ư allopurinol, sulphapyrazone và probenecid) cho đ^ón khi n^hang d^ò acid uric m^áu tr^{ái} v^à bình th^ứng. Trong th^ứi gian u^{ng} thu^{ốc} l^àm gi^ảm acid uric m^áu, b^én nh^{ân} c^{òn} u^{ng} nhi^u n^hé c^ó d^ò giúp th^ứi acid uric qua d^òng ti^{nh} d^òc d^ò dàng h^{ay}n.

Ph^áu thu^{ết}. Ph^áu thu^{ết} hi^{nh}m khi d^òng sⁱ d^òng trong đi^{nh}u tr^{ái} gút. Thi tho^{ng}, d^{ùng} ph^áu thu^{ết} đ^ó l^ày d^ò tophi b^én nh^{ân} trùng hay tophi l^ành h^{ay}n v^{ào} c^ó d^òng kh^ôp. M^ut sⁱ tr^{ái}ng h^ôp kh^ôp b^én d^òng do gút, ph^áu thu^{ết} gi^úp cho kh^ôp c^ó i thi^{nh} ch^úc n^ăng v^à c^ó d^òng c^óa kh^ôp.

Ch^ú d^ò ăn v^à b^én gút

Nh^{ay}ng ng^ói th^ứa c^{ân} hay béo phì c^{òn} có k^{ết} ho^{oc} ăn u^{ng} gi^ảm c^{ân}. Nên tránh m^ut sⁱ th^ức ph^ám có kh^ôn n^ăng l^àm t^{ăng} acid uric m^áu nh^ư: r^òu bia, gan, c^át, n^{ão}, tim, tr^{ái}ng c^á, tôm, cua, cá h^{ay}i, cá trích, cá mòi.

M^ut sⁱ loⁱ tr^{ái} c^{ây} r^òt có ích cho ng^ói b^én gút l^à:

Khóm (th^ứm). Khóm gi^úp l^àm gi^ảm đau v^à ngăn ch^ún c^{òn} vi^{êm} kh^ôp c^óp do gút. Tác d^òng c^óa

Khóm là do trong nó có một men đặc biệt gọi là bromelain. Men này cũng làm giảm sưng. Khóm cũng chứa nhiều kali, acid folic. Kali giúp thải acid uric ra khỏi cơ thể. Acid folic là vitamin nhóm B, giúp sản xuất các sợi collagen mô bao trùm trong cơn gút cấp. Vitamin E và niacin cũng có tác dụng nhau thải phasm bù sung. Tuy nhiên, bạn cần cẩn trọng nếu đang bê viêm loét dạ dày tá tràng. Cũng vậy, cần tham khảo ý kiến bác sĩ khi bạn đang sử dụng dài hạn aspirin, clopidogrel hay warfarin.

Dâu tây. Dâu tây giúp làm giảm tình trạng viêm do nó có chứa nhiều vitamin C so với các trái cây khác. Dâu tây cũng có chứa chất quecrinin giúp làm giảm sưng, đặc biệt tốt khi dùng cùng với khóm.

Blueberry. Tiếng Việt gọi là việt quất, có nguồn gốc ở Úc, New Zealand, châu Âu, Úc, New Zealand. Blueberry là trái cây tuyệt vời mà thiên nhiên ban tặng cho người bê gút. Blueberry có hoạt tính kháng viêm là do có hoạt chất đặc biệt gọi là anthocyanin. Nó còn có hoạt tính làm giảm acid uric máu. Không chỉ giúp ích trong gút, anthocyanin còn có hoạt tính chống oxy hóa lợi ích cho sức khỏe tim mạch, phòng ngừa ung thư.



Blueberry.

Nho. Nho cũng có chứa một lượng lớn anthocyanin. Màu tím thẫm hay xanh đậm của nho là do nhóm hóa chất này.

Chuối, b^{an}i. Chuối, b^{an}i có rất nhiều kali, một chất quan trọng trong việc điều trị gút. Kali cũng giúp thận thiền tinh th^ứ urate qua nước tiểu. Bên cạnh đó, b^{an}i cũng có nhiều vitamin C giúp làm giảm tình trạng viêm.

Theo BS. Nguyễn Hoàng Quân - SKDS