**Gout: Nguyên nhân, triệu chứng, cách điều trị và phòng bệnh**

## SKĐS - Để phòng ngừa bệnh gout cần giảm các yếu tố nguy cơ. Ngoài các yếu tố nguy cơ không thể thay đổi như giới tính, di truyền, độ tuổi… thì bệnh gout có thể phòng ngừa được bằng việc thay đổi lối sống.

## 1. Nguyên nhân bệnh gout

Nguyên nhân gây bệnh [gout](https://suckhoedoisong.vn/3-dieu-can-biet-de-ngan-chan-benh-gout-169240107215804929.htm) là do sự rối loạn chuyển hóa acid uric trong cơ thể. Những yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout bao gồm:

* Ăn nhiều thực phẩm giàu chất đạm, giàu purin (thịt đỏ, nội tạng động vật, cá béo…).
* Thường xuyên sử dụng rượu bia, thuốc lá và các chất kích thích.
* Thừa cân, [béo phì](https://suckhoedoisong.vn/thuoc-tri-beo-phi-wegovy-co-them-cong-dung-moi-cho-nguoi-mac-tim-mach-169240319215544665.htm), lười vận động.
* Tiền sử gia đình có người mắc bệnh gout.
* Mắc một số bệnh lý như tim mạch, thận…
* Nam giới thường có nguy cơ mắc bệnh gout cao hơn nữ giới. Thường gặp ở nam giới độ tuổi từ 30-60 tuổi.

## 2. Dấu hiệu của bệnh gout

Bệnh gout có nhiều triệu chứng gây lầm tưởng với bệnh khớp như [viêm khớp dạng thấp](https://suckhoedoisong.vn/cac-trieu-chung-nguy-hiem-cua-viem-khop-dang-thap-169240321140009899.htm) hay các bệnh [cơ xương khớp](https://suckhoedoisong.vn/thua-can-beo-phi-co-the-lam-gia-tang-nguy-co-mac-phai-cac-benh-ve-co-xuong-khop-169231219150504804.htm) khác.

Giai đoạn đầu, người bệnh chưa có biểu hiện gì nhiều hay gây tổn thương cho các cơ quan khác. Sau một thời gian dài tích tụ, cơ thể bắt đầu có hiện tượng [tăng acid uric](https://suckhoedoisong.vn/tu-bo-thoi-quen-an-uong-duoi-day-de-han-che-tang-acid-uric-16923102615594817.htm) dẫn đến biến đổi của các hệ cơ xương khớp.



*Thường xuyên sử dụng rượu bia, thuốc lá và các chất kích thích... sẽ có nguy cơ bị gout.*

Ở giai đoạn sau, bệnh có những triệu chứng của gout cấp thường tương đối điển hình và có thể nhận biết được.

* Viêm khớp cấp do gout thường biểu hiện ở các khớp chi dưới thường là ở khớp ngón chân 1 (ngón cái) hoặc có thể viêm ở các khớp cổ chân hoặc khớp gối.
* Ngoài ra, bệnh gout thường được nhận biết qua các cơn [đau dữ dội](https://suckhoedoisong.vn/dau-du-doi-vung-that-lung-nguoi-dan-ong-bat-ngo-duoc-phat-hien-co-4-qua-than-169240322135655477.htm), đột ngột . Cơn đau sẽ kéo dài từ 5-7 ngày và sẽ có xu hướng giảm dần xuống, bệnh nhân có thể kèm theo các biểu hiện như sốt, ớn lạnh, ăn kém…
* Sưng và đỏ khớp là một trong những biểu hiện của bệnh gout.

Giai đoạn nặng hơn, bệnh nhân có thể gặp các cơn đau với tần suất dày hơn. Sau khi cơn đau kết thúc, bệnh nhân có thể quay lại trạng thái bình thường. Khi tiếp xúc với các yếu tố như rượu bia, đồ ăn giàu chất đạm, thời tiết lạnh… triệu chứng đau sẽ rõ ràng hơn.

Ở giai đoạn bệnh gout mạn tính có thể gặp tình trạng viêm trên nhiều khớp, có thể đối xứng, biến dạng khớp, [teo cơ](https://suckhoedoisong.vn/che-do-an-giau-axit-beo-omega-3-ala-co-the-lam-cham-tien-trien-benh-xo-cung-teo-co-mot-ben-169230712155651257.htm), [cứng khớp](https://suckhoedoisong.vn/cach-giam-dau-cung-khop-trong-mua-dong-16924010414485646.htm), các khớp đau liên tục, không hình thành một cơn điển hình như trong giai đầu của bệnh. Có thể xuất hiện các hạt hoặc cục tophi lớn ở cạnh khớp.

Ngoài ra bệnh còn có tới nhiều triệu chứng không điển hình khiến chẩn đoán lâm sàng khó khăn. Vì vậy bệnh nhân có những vấn đề về xương khớp nên tới thăm khám tại các cơ sở y tế sớm để được phát hiện và điều trị kịp thời.



*Gout không thể lây từ người bệnh sang người khỏe mạnh vì đây không phải là bệnh lý di truyền*

## 3. Bệnh gout có lây không

Gout không phải là bệnh lý lây nhiễm.

## 4. Cách phòng bệnh gout

Để phòng ngừa bệnh gout cần giảm các yếu tố nguy cơ. Ngoài các yếu tố nguy cơ không thể thay đổi như giới tính, di truyền, độ tuổi… thì bệnh gout có thể phòng ngừa được bằng việc thay đổi lối sống.

* Duy trì cân nặng hợp lý.
* Tập luyện thể dục thể thao.
* Có chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng. Uống nhiều nước, bổ sung các thực phẩm giàu chất xơ, rau củ quả… và hạn chế uống rượu bia. Các thực phẩm thịt đỏ, giàu purin nên bổ sung ở mức vừa phải

## 5. Cách điều trị bệnh gout

Trong các phương pháp điều trị bệnh gout việc điều chỉnh chế độ dinh dưỡng là vô cùng quan trọng. Chế độ ăn không khoa học như những bữa ăn nhậu kéo dài làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout. Không những vậy còn tăng nguy cơ tái phát bệnh gout và làm nặng bệnh lên rất nhiều. Chế độ ăn là một trong những yếu tố dự phòng và điều trị bệnh gout.

Bệnh nhân gout nên ăn gì?

* Đầu tiên bệnh nhân gout nên ăn các loại thịt có màu trắng ít purin như cá nạc, lườn gà, thịt heo. Chỉ cần sử dụng lượng protetin cần thiết cho cơ thể từ 50-100gr/ngày.
* Nên ăn nhiều loại rau củ quả như anh đào, dâu tây, cải bẹ xanh, cam, dưa chuột, súp lơ, cải bắp, cải xanh. Các loại rau củ này có tính chất kiềm sẽ làm trung hòa lượng [axit](https://suckhoedoisong.vn/phan-biet-cong-dung-lam-dep-da-cua-axit-hyaluronic-va-collagen-169240310164522469.htm) uric thừa do bệnh gout thải ra một cách an toàn.
* Nên dùng dầu oliu, dầu lạc, dầu vừng để giảm bớt lượng chất béo. Trong khi chế biến nên sử dụng đến các biện pháp hấp luộc. Hạn chế món ăn chiên xào nhiều dầu mỡ.
* Nên uống nhiều nước, từ 2-3 lít/ngày. Lưu ý, chia đều thời gian trong ngày để cơ thể có thể đào thải tự nhiên lượng axit thừa qua [đường tiết niệu](https://suckhoedoisong.vn/thoi-quen-gay-viem-duong-tiet-nieu-it-nguoi-biet-169240308114112008.htm).

Có nhiều bệnh nhân gout kiêng kị một cách tuyệt đối. Tuy nhiên điều này hoàn toàn không đúng. Chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát được lượng purin đưa vào cơ thể thông qua lượng thực phẩm tiêu thụ. Điều này giúp các bệnh nhân gout có thể tránh được tình trạng tăng axit uric trong máu.

Ngoài ra, bệnh nhân gout cần duy trì vận động tập thể dục theo hướng dẫn của bác sĩ để tăng cường sức mạnh cho xương khớp.

Một số loại thuốc được chỉ định trong điều trị bệnh gout như [thuốc chống viêm](https://suckhoedoisong.vn/dung-thuoc-chong-viem-boi-tri-benh-vay-nen-sao-cho-an-toan-169230719220210123.htm), giảm đau, thuốc giảm axit uric trong máu, một số loại thuốc thảo dược hỗ trợ điều trị… dựa theo chỉ định và kê đơn của bác sĩ

**BS Nguyễn Ngọc Định**

**Khoa Khám bệnh - Bệnh viện Y học cổ truyền Trung ương**