

## GOUT (THÔNG PHONG): NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

### BỆNH GOUT LÀ GÌ?

Gout (Gút) là một bệnh lý khớp do viêm, hay còn gọi là viêm khớp do gout, thường xuất hiện ở những người có nồng độ *acid uric máu cao*. Bệnh gout thường có biểu hiện triệu chứng thành từng đợt, gọi là đợt cấp. Cơn đau khớp do đợt cấp gout gây ra rất dữ dội.



*Khớp ngón chân cái viêm do Gout*

### NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH GOUT LÀ GÌ?

Nguyên nhân gây ra bệnh gout là do acid uric máu gia tăng nồng độ bất thường. Acid uric được sản sinh tự nhiên trong cơ thể hoặc có nguồn gốc từ thức ăn có chứa purine, là các chất có trong thực phẩm nguồn gốc động vật và thực vật mà cơ thể sẽ chuyển hoá thành acid uric. Thông thường, thận sẽ lọc acid uric ra khỏi máu và đào thải khỏi cơ thể qua nước tiểu. Ở những người bệnh gout, lượng acid uric tăng quá mức sẽ lắng đọng ở các khớp và hình thành các tinh thể dạng gai gây đau nhức dữ dội.

Đợt cấp gout có thể do tổn thương khớp, nhiễm trùng, bệnh lý thận, thuốc hay do chế độ ăn. Thừa cân hoặc tiền sử gia đình có người mắc gout, tăng huyết áp không điều trị, đái tháo đường hoặc các bệnh lý chuyển hoá là tăng nguy cơ mắc gout.

### TẠI SAO ACID URIC MÁU TĂNG?

Thông thường, nồng độ acid uric trong máu sẽ đạt sự cân bằng giữa lượng sinh ra và lượng đào thải. Ở hầu hết những bệnh nhân bị gout, thận không đào thải đủ lượng acid uric gây tăng nồng độ acid uric máu.

Chế độ ăn cân bằng thường không ảnh hưởng nồng độ acid uric máu. Tuy nhiên, acid uric máu có thể tăng trong những trường hợp sau:

- Uống nhiều rượu bia
- Thuốc có tác dụng phụ gây tăng nồng độ acid uric
- Béo phì



- Tăng huyết áp
- Đái tháo đường
- Bệnh lý thận
- Rối loạn chuyển hoá mỡ (đặc biệt tăng tricycleride máu)

### BỆNH GOUT CÓ PHỔ BIẾN KHÔNG?

Gout xuất hiện ở người lớn với tỉ lệ 1/50. Nam giới thường bị gout hơn so với nữ. Cơ cấp gout lần đầu thường xuất hiện vào độ tuổi trung niên, đôi khi có thể gặp ở những người trẻ hơn nhưng hiếm khi gặp ở độ tuổi dưới 20.

### BỆNH GOUT CÓ THỂ CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG GÌ?

Đợt cấp gout thường xuất hiện một cách đột ngột, có thể khởi phát sau vài giờ trong khi trước đó hoàn toàn bình thường. Cường độ cơn đau thường rất dữ dội khiến bệnh nhân không thể đi lại được và thậm chí không chịu được với những sờ chạm nhẹ ngay vị trí đau.

Gout thường ảnh hưởng khớp của ngón chân cái, tuy nhiên các khớp khác cũng có thể bị ảnh hưởng như: các khớp ở bàn chân- bàn tay, khớp cổ chân, khớp cổ tay, khớp gối...

Vị trí khớp bị ảnh hưởng có biểu hiện sưng căng, da đỏ, sờ nóng. Khi tinh thể acid uric lắng đọng nhiều tại các khớp, hình thành nên các nốt tophi và có thể gây biến dạng khớp. Tinh thể acid uric có thể lắng đọng ở thận gây sỏi thận



*Nốt tophi ở các khớp ngón chân*

### BỆNH GOUT ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN BẰNG CÁCH NÀO?

Gout thường được chẩn đoán bằng các triệu chứng điển hình như kể trên và định lượng acid uric máu tăng. Nếu chẩn đoán còn nghi ngờ, bác sĩ có thể rút dịch khớp bị viêm để xét nghiệm tìm tinh thể acid uric.



## ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT BẰNG NHỮNG PHƯƠNG PHÁP NÀO?

Mục tiêu của điều trị gout là:

- Ngăn ngừa tăng acid uric máu
- Giảm tình trạng viêm gây ảnh hưởng khớp và các cơ quan

Để đạt được mục tiêu này, bác sĩ sẽ lên kế hoạch điều trị với các phương pháp sau:

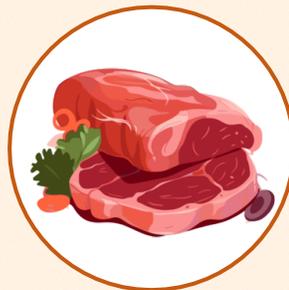
- **Thuốc:** phải được kê toa và uống dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.
  - Thuốc kháng viêm
  - Thuốc giảm đau
  - Colchicine
  - Thuốc giảm acid uric máu: allopurinol, febuxostat...
- **Hoạt động thể chất và kiểm soát cân nặng:** hoạt động thể chất thường xuyên và kiểm soát cân nặng giúp ngăn ngừa đợt cấp gout cũng như nguy cơ mắc các bệnh tim mạch vốn thường xảy ra ở người bị gout.

### CÁC THỰC PHẨM BỆNH NHÂN GOUT NÊN TRÁNH

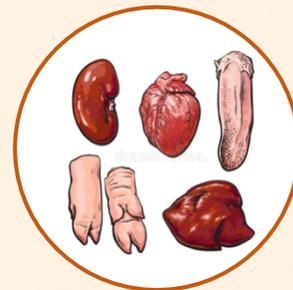
*Bác sĩ Diệp Nghĩa Phúc*



Hải sản



Thịt đỏ



Thịt nội tạng



Rượu bia



Nước ngọt



Địa chỉ: 14, đường số 7, P Bình Phú, TP HCM (P11-Q6 cũ)

SĐT: 0563 147 147- Giờ làm việc: 16h- 19h (thứ 2 đến thứ 6)- 09h-11h (thứ 7)

- **Chế độ ăn:** ăn uống lành mạnh, nhiều rau củ, hạt nguyên cám, đạm thực vật (các loại đậu), chất béo không bão hoà (hạt, dầu thực vật...) và hạn chế các thực phẩm đóng hộp có thể giúp giảm nguy cơ xảy ra đợt cấp gout. Giảm hoặc loại bỏ hẳn các thực phẩm giàu purine, giảm rượu bia có thể giúp kiểm soát nồng độ acid uric máu.
- **Phẫu thuật:** đối với những trường hợp hình thành các nốt tophi to gây ảnh hưởng sinh hoạt nhiều (khó mang giày, dép...), có nguy cơ loét da gây nhiễm trùng... có chỉ định phẫu thuật để lấy bớt khối tinh thể acid uric lắng đọng.



*Các nốt tophi gây biến dạng nặng các khớp ngón tay*

