



Bệnh Gout (Gout)

NHỮNG ĐIỀU CƠ
BẢN

Những Điểm Cần Nhớ Về Bệnh Gút

- Gút là một dạng viêm khớp gây đau khớp và sưng khớp, các vết viêm thường kéo dài trong một hoặc hai tuần, sau đó biến mất.
- Khi được chẩn đoán sớm và điều trị, cũng như thay đổi lối sống, bệnh gút là một trong những dạng viêm khớp dễ kiểm soát nhất.
- Triệu chứng thường gặp nhất của bệnh gút là đau ở khớp bị ảnh hưởng, chẳng hạn như ngón chân cái.
- Bác sĩ của quý vị có thể khuyên quý vị nên uống thuốc để kiểm soát nguyên nhân gây ra bệnh gút và điều trị vết viêm do bệnh gút đang hoạt động và thay đổi chế độ ăn uống và lối sống của quý vị.

Bệnh Gút Là Gì?

Bệnh Gút Là Gì?

Gút là một dạng viêm khớp gây đau khớp và sưng khớp, những vết sưng thường kéo dài trong một hoặc hai tuần, sau đó biến mất. Vết sưng do bệnh gút thường bắt đầu ở ngón chân cái hoặc chi dưới.

Bệnh gút xuất hiện khi nồng độ muối urat trong huyết thanh tích tụ trong cơ thể tăng cao. Khi điều này xảy ra, các tinh thể hình kim hình thành trong khớp và xung quanh khớp. Tình trạng này dẫn đến viêm và viêm khớp. Tuy nhiên, nhiều người có nồng độ muối urat trong huyết thanh cao lại không bị bệnh gút.

Khi được chẩn đoán sớm, điều trị cũng như thay đổi lối sống, bệnh gút là một trong những dạng viêm khớp dễ kiểm soát nhất.

Ai bị gout?

Ai bị gout?

Nhiều người bị bệnh gút:

- Bệnh thường gặp ở nam nhiều hơn ở nữ.
- Bệnh gút thường xuất hiện ở tuổi trung niên; nữ giới thường không bị bệnh gút trước tuổi mãn kinh.
- Người trẻ tuổi hiếm khi bị bệnh; tuy nhiên, nếu bị bệnh, bệnh có xu hướng trở nên nghiêm trọng hơn.

Các triệu chứng của bệnh gút là gì?

Các triệu chứng của bệnh gút là gì?

Triệu chứng thường gặp nhất của bệnh gút là đau ở khớp bị ảnh hưởng, chẳng hạn như ngón chân cái. Các vết viêm do bệnh gút thường bắt đầu đột ngột vào ban đêm và cơn đau dữ dội có thể khiến quý vị tỉnh giấc. Ngoài ra, khớp có thể bị sưng, đỏ, nóng và cứng.

Vết sưng do bệnh gút thường xuất hiện ở một khớp. Vết sưng có thể do những nguyên nhân sau:

- Một số loại thực phẩm.
- Rượu.
- Một số loại thuốc.
- Chấn thương trên cơ thể.
- Một số loại bệnh.

Các vết sưng do bệnh gút thường đỡ hơn sau một hoặc hai tuần. Giữa những đợt sưng, quý vị thường không có triệu chứng. Một số người có thể bị sưng thường xuyên trong khi những người khác có thể không bị sưng trong nhiều năm. Tuy nhiên, theo thời gian, nếu không được điều trị, các vết sưng có thể kéo dài hơn và xuất hiện thường xuyên hơn.

Một số người bị bệnh gút có nhiều khả năng bị các bệnh trạng hoặc biến chứng khác, đặc biệt là liên quan đến tim và thận.

Nguyên nhân gây bệnh gút?

Nguyên nhân gây bệnh gút?

Bệnh gút xuất hiện khi muối urat, một chất trong cơ thể, tích tụ và hình thành các tinh thể hình kim trong khớp. Điều này dẫn đến:

- Đau.

- Sung.
- Đỏ
- Thay đổi trong cách quý vị cử động và sử dụng khớp bị ảnh hưởng.

Những yếu tố sau đây có thể khiến quý vị có khả năng mắc bệnh gút hơn:

- Nồng độ muối urat cao; tuy nhiên, không phải ai có nồng độ muối urat cao cũng đều bị bệnh gút.
- Tiền sử gia đình mắc bệnh gút.
- Lớn tuổi.
- Uống rượu.
- Ăn thực phẩm giàu purin (thường có nguồn gốc từ động vật), một chất phân hủy thành muối urat.
- Uống đồ uống có xi-rô ngô hàm lượng fructose cao, chẳng hạn như soda.
- Một số bệnh trạng, chẳng hạn như thừa cân hoặc béo phì, huyết áp cao và bệnh thận mãn tính.
- Một số loại thuốc.

Có xét nghiệm để biết bệnh gút không?

Có xét nghiệm để biết bệnh gút không?

Không có xét nghiệm duy nhất nào để biết bệnh gút và các triệu chứng của bệnh gút tương tự với nhiều bệnh trạng khác. Để biết quý vị có bị bệnh gút không, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể:

- Yêu cầu quý vị cung cấp bệnh sử, bao gồm:
 - Triệu chứng của quý vị.
 - Bất kỳ vấn đề y tế nào khác mà quý vị gặp phải.
 - Bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị đang dùng.
- Kiểm tra các khớp bị ảnh hưởng.

Yêu cầu xét nghiệm ở phòng xét nghiệm, lấy một mẫu dịch từ một trong các khớp đau của quý vị, hoặc yêu cầu xét nghiệm chụp hình ảnh.

Bệnh gút được điều trị như thế nào?

Bệnh gút được điều trị như thế nào?

Phương pháp điều trị có thể khác nhau đối với mỗi người. Tuy nhiên, mục tiêu điều trị bệnh gút đều giống nhau đối với mỗi người và bao gồm:

- Giảm đau do vết viêm vì bệnh gút.
- Ngăn ngừa vết viêm sau này.
- Chấm dứt thương tổn đến khớp của quý vị.
- Chăm sóc bệnh trạng hoặc biến chứng khác xuất hiện cùng với bệnh gút.

Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị:

- Uống thuốc để kiểm soát nguyên nhân gây ra bệnh gút và điều trị vết sưng do bệnh gút đang hoạt động.
- Thay đổi chế độ ăn uống và lối sống của quý vị.

Ai điều trị bệnh gút?

Ai điều trị bệnh gút?

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể điều trị bệnh gút bao gồm:

- Chuyên gia thấp khớp, chuyên về viêm khớp và các bệnh xương, khớp và cơ khác.
- Chuyên gia dinh dưỡng, có thể hướng dẫn quý vị cách tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh để tăng cường sức khỏe.
- Nhân viên điều dưỡng, chuyên giúp mọi người hiểu về tình trạng chung của bản thân và thiết lập kế hoạch điều trị.
- Dược sĩ, phân phối thuốc và hướng dẫn mọi người về các loại thuốc, bao gồm tầm quan trọng của uống thuốc theo toa.
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP), chẳng hạn như bác sĩ nội khoa, chuyên chẩn đoán và điều trị y tế cho người lớn. Hầu hết những người bị bệnh gút đều do các PCP quản lý.

Sống chung với bệnh gút

Sống chung với bệnh gút

Quý vị có thể làm nhiều việc để giúp kiểm soát bệnh gút, chẳng hạn như:

- Giảm cân, giúp giảm nồng độ muối urat và có thể giúp chấm dứt hoặc giảm số lần bị viêm nếu quý vị thừa cân hoặc béo phì.
- Thay đổi chế độ ăn uống, chẳng hạn như:
 - Uống ít rượu hơn, kể cả bia không cồn.
 - Tránh đồ uống có xi-rô ngô hàm lượng fructose cao, chẳng hạn như soda.
 - Tránh ăn thịt đỏ và nội tạng (gan, thận, lưỡi và lách bê).

- Tránh ăn hải sản, chẳng hạn như động vật có vỏ (tôm và tôm hùm), cá mòi và cá cơm.
 - Ăn theo chế độ ăn uống cân đối và lành mạnh bao gồm nhiều rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt cũng như các sản phẩm sữa ít béo hoặc không béo, gia cầm và dầu.
 - Hạn chế thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa, cũng như thực phẩm và đồ uống có đường.
- Khi quý vị bị viêm vì bệnh gút, quý vị có thể giảm các triệu chứng do bị viêm bằng cách:
 - Chườm đá lên vùng bị ảnh hưởng để giúp giảm sưng và đau.
 - Nâng cao chi bị ảnh hưởng nếu có thể, để giúp giảm sưng.
 - Để cho khớp bị ảnh hưởng nghỉ ngơi.

Luôn trao đổi với bác sĩ trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào đối với chế độ ăn uống hoặc thuốc men của quý vị.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin

Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ

Số điện thoại miễn phí: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Trang mạng <https://www.fda.gov>

[Drugs@FDA](#) là danh mục có thể tìm kiếm được gồm các sản phẩm thuốc được FDA chấp thuận.