



NAMY.HERB

SHOP THẢO DƯỢC UY TÍN

CẨM NANG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT

TÀI LIỆU NỘI BỘ



Địa chỉ : Số 36C ,178 Quan Nhân, Thanh Xuân, Hà Nội
Website: NamY.Herb.com
Hotline : 0869.066.120

DSĐH: THẢO HƯƠNG

.....2

A - Tổng quan về bệnh Gout	3
1 - Thủ phạm trực tiếp gây ra cơn đau Gout cấp.....	3
2 - Tinh thể muối urat được hình thành khi nào?.....	4
3 - Điều kiện hình thành cơn Gout cấp.....	5
4 - Các giai đoạn của bệnh Gout.....	6
5 - Các phương pháp tiếp cận điều trị bệnh Gout.....	7
6 - Nên điều trị bệnh Gout như thế nào?.....	10
B - Hướng điều trị tại nhà	11
1 - Kiểm soát axit uric trong máu.....	11
2 - Chế độ ăn uống phù hợp để kiểm soát axit uric.....	16
3 - Tăng độ pH trong cơ thể.....	18
C - Sử dụng Gout lá nường	21
1 - Thông tin về bài thuốc.....	21
2 - Tác dụng của bài thuốc.....	22
3 - Tác dụng của Gout lá nường cho từng giai đoạn bệnh.....	23
4 - Câu chuyện chiến đấu với bệnh Gout.....	26
D - Kiến thức thường thức về bệnh Gout	28
1 - Triệu chứng.....	28
2 - Các yếu tố gây nguy hiểm làm bệnh thêm nặng.....	30
3 - Lối sống hữu ích cho bệnh nhân Gout.....	31



Bệnh gout luôn là nỗi ám ảnh kinh hoàng bởi những cơn đau khủng khiếp, dai dẳng, có thể xuất hiện bất cứ lúc nào và khiến người bệnh đau đớn đến tận xương tủy. Bệnh gout tuy không trực tiếp đe dọa tính mạng người bệnh, nhưng những biến chứng khôn lường như đột quy, tiểu đường, tổn thương thận và khớp là thực sự nghiêm trọng... Hơn nữa, có những thời điểm bệnh diễn biến âm thầm làm một số bệnh nhân chủ quan không điều trị... Về lâu dài, không chỉ sức khỏe giảm sút mà tinh thần của người bệnh cũng mệt mỏi khi phải tuân thủ chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt, lo lắng khi các triệu chứng ngày một nặng hơn và quan trọng nhất là niềm tin thoát khỏi căn bệnh này ngày một giảm dần theo thời gian.

Tuy nhiên, khi tìm hiểu về bệnh Gout thì người bệnh lại ngập tràn trong rất nhiều thông tin, từ rất nhiều phía, không được tổng hợp, chọn lọc đúng cách. Trong khi đó, vẫn chưa có hoặc có rất ít các cuốn sách viết chuyên sâu về bệnh Gout, và cũng chưa có các tổ

chức y tế cộng đồng chuyên cung cấp thông tin chính thống dành cho người bệnh như tại các nước phát triển.

Đồng thời, việc điều trị bệnh gout đã có một hướng mới, hướng này cho phép đào thải trực tiếp muối urat đã lắng đọng lâu ngày trong cơ thể và ngăn ngừa các biến chứng đến khớp, thận, tim, hình thành tophi... Đây quả thực là một tin vui, niềm hy vọng mới cho những bệnh nhân đã phải chịu sự hành hạ lâu ngày của căn bệnh này.

Thấu hiểu tình trạng vừa thừa, vừa thiếu thông tin nên NamY.Herb đã nỗ lực biên soạn cuốn "CẨM NANG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT". Chúng tôi đã tổng hợp, biên dịch từ nhiều nguồn tài liệu khác nhau bao gồm: công trình nghiên cứu của TS. Hoàng Thị Lê (Tác giả bài thuốc Gout Lá Nương), bộ cẩm nang dành cho bệnh nhân gout của tổ chức GoutEducation, website: Webmd.com của Hoa Kỳ và từ chính những kinh nghiệm điều trị bệnh nhân mà NamY.Herb tư vấn để tổng hợp thành bộ tài liệu này.

Đặt bệnh nhân vào trung tâm, DongNam-Store đã sử dụng những ngôn từ dễ hiểu, đời thường nhất để mô tả những khái niệm, những kiến thức chuyên sâu về mặt y học. Hy vọng rằng cuốn cẩm nang này sẽ phần nào đáp ứng được nhu cầu tìm hiểu thông tin về bệnh, những lưu ý hữu ích về sinh hoạt, ăn uống cũng như tập luyện cho bệnh nhân, người thân và những người quan tâm.

Cuối cùng, mặc dù rất cố gắng trong quá trình biên soạn và biên dịch, chúng tôi vẫn khó có thể tránh khỏi những sai sót. Rất mong quý bệnh nhân, quý độc giả và các lương y, bác sỹ có những góp ý chân thành để cuốn cẩm nang được hoàn thiện trong những lần tái bản sau, thông qua số hotline: 0869.066.120 hoặc email:

NamY.Herb.2021@gmail.com

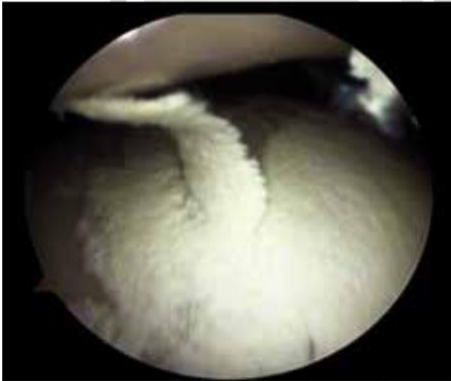
Trân trọng cảm ơn!

A - TỔNG QUAN VỀ BỆNH GOUT

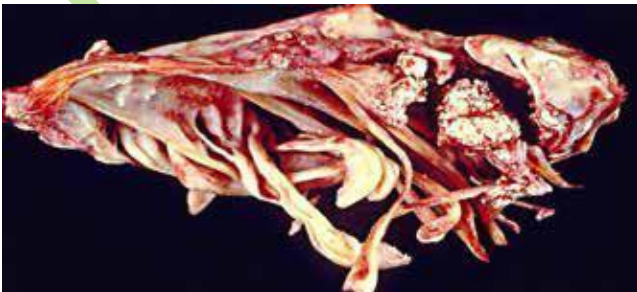
Bệnh Gout là bệnh viêm khớp do vi tinh thể, đặc trưng bởi những đợt viêm khớp cấp tái phát, nguyên nhân gây bệnh là do nồng độ axit uric trong máu tăng cao, dẫn đến lắng đọng tinh thể muối urat natri trong các mô, cơ, khớp. Đây là bệnh do rối loạn chuyển hóa nhân purin, thuộc nhóm bệnh rối loạn chuyển hóa.



1 - Thủ phạm trực tiếp gây ra cơn đau gout cấp



Trên đây là hình ảnh nội soi khớp gối của một bệnh nhân mới bị gout, các **tinh thể muối urat** màu trắng bám khắp bề mặt sụn khớp, bám vào màng khớp, vào gân... Lớp muối này dày và chắc đến nỗi không thể rửa trôi bằng các dụng cụ mài thông thường của nội soi, phải dùng muỗng (currete) nội soi mới nạo được lớp bề mặt, phần còn lại bám sâu vào bề dày sụn khớp, gây tổn thương khớp. **Tinh thể muối urat** kết tủa còn gây tổn thương thận, tim, mạch máu, màng cơ và tổ chức dưới da...



Còn đây là hình ảnh giải phẫu tim của một bệnh nhân gout, trên van 2 lá muối **urat** đã bám dày đặc tạo cục tophi, gây cản trở hoạt động co bóp của van tim.

2 - Tinh thể muối urat được hình thành khi nào?

Ở người bình thường muối urat tồn tại dưới dạng hòa tan, nó được bài tiết ra ngoài qua đường tiểu và đường ruột. Ở bệnh nhân gout, muối urat sẽ bị kết tủa và lắng đọng trong những điều kiện cơ bản sau:



Nồng độ muối urat tăng cao kéo dài:

Axit uric là một axit yếu nên thường tồn tại thành dạng muối urat hòa tan trong huyết tương. Đa số tồn tại dưới dạng monosodium urat (một dạng của muối urate). Giới hạn hòa tan của muối urat khoảng 6,8 mg/dl hay 420 $\mu\text{mol/L}$ ở nhiệt độ 37°C. Ở nồng độ cao hơn các tinh thể urat có thể sẽ bị kết tủa.

Do vậy, nếu vì một nguyên nhân nào đó làm gia tăng lượng axit uric (ví dụ như ăn nhiều đồ ăn chứa purine) hoặc giảm khả năng bài tiết axit uric (ví dụ như suy thận) thì đều có thể gây ra hiện tượng muối urat kết tủa, tạo tiền đề cho các cơn đau gout cấp và các biến chứng của bệnh.

Độ pH trong cơ thể giảm:

Ngoài nồng độ muối urat, độ PH sẽ ảnh hưởng đến khả năng kết tủa của loại muối này

- PH $\leq 5,0$: Axit uric bão hòa với nồng độ từ 390-900 $\mu\text{mol/L}$, nghĩa là xuất hiện muối urat kết tủa, gây ra hiện tượng đau cấp tính. Điều này giải thích tại sao nhiều bệnh nhân có nồng độ axit uric trong máu thấp nhưng vẫn đau.

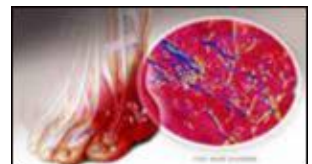
- PH $\geq 7,0$: Axit uric bão hòa với nồng độ từ 9480-12000 $\mu\text{mol/L}$, nghĩa là xuất hiện muối urat kết tủa, gây ra hiện tượng đau cấp tính. Điều này giải thích tại sao nhiều bệnh nhân có nồng độ axit uric trong máu cao quá ngưỡng cho phép mà vẫn không thấy đau.

Nhiệt độ giảm:

Nhiệt độ trong cơ thể càng thấp thì càng tạo điều kiện cho muối urat kết tủa và gây đau. Điều này giải thích tại sao bệnh nhân hay đau về đêm, hoặc khi trời lạnh.

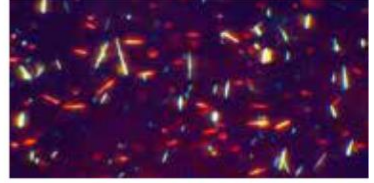
Xuất hiện các protein trong dịch ngoại bào:

Sự xuất hiện của các protein trong dịch ngoại bào như: proteoglycans, collagens và chondrotin sulphate tạo lõi cho hàng vạn phân tử muối bám vào tạo thành tinh thể hình kim. Dưới đây là hình ảnh minh họa về hình ảnh tinh thể urat.



3 - Điều kiện hình thành cơn Gout cấp

Điều kiện để khởi phát những cơn gout cấp lại phụ thuộc vào sự hình thành đột ngột, kết tủa ở ạt tinh thể urat hình kim trong khớp, hoạt hóa và thu hút bạch cầu thực bào, giải phóng các chất tiền viêm, gây ra cơn gout cấp của axit uric trong máu.



*Như vậy, chúng ta đã hiểu được nguyên nhân trực tiếp dẫn đến các cơn đau cấp tính là do **sự lắng đọng, kết tủa của tinh thể muối urat** tại các khớp, thận, cơ và các cơ quan khác. Các tinh thể này được hình thành dựa trên nhiều điều kiện khác nhau. Xuất phát từ những điều kiện hoàn thành này mà người ta có các hướng điều trị khác nhau.*

4 - Các giai đoạn của bệnh gout

Giai đoạn 1 -

Tăng axit uric máu không triệu chứng

- Nồng độ axit: nồng độ axit uric là trên 6.0 mg/dL hoặc 420 $\mu\text{mol/l}$
- Triệu chứng: chưa có triệu chứng rõ rệt, không xuất hiện cơn đau cấp tính

Giai đoạn 2 -

Gout cấp tấn công

- Đau cấp tính: các tinh thể urate đã lắng đọng tại các khớp, kích hoạt gây ra cơn đau dữ dội và sưng ở khớp. Cơn đau sẽ giảm đi, thậm chí không cần điều trị, trong vòng 3 đến 10 ngày.
- Thời gian đau cấp tính: Cơn đau cấp tính có thể không xảy ra trong nhiều tháng hoặc nhiều năm, nhưng rất có thể sẽ lên cơn đau cấp tính nghiêm trọng hơn trong lần sau.
- Axit uric: Cao

Giai đoạn 3 -

Giai đoạn chuyển giao

- Cơn đau cấp tính: Trong giai đoạn này, người bệnh sẽ không thấy các cơn đau thường xuyên diễn ra.
- Khớp: Các khớp của bệnh nhân hoạt động bình thường, các triệu chứng bệnh không xuất hiện.
- Axit uric: Axit uric cao hoặc rất cao so với ngưỡng cho phép, axit uric tích tụ dần trong khớp ở dạng muối urate, khi lượng urate này tích tụ đã đủ sẽ chuyển sang giai đoạn mãn tính.

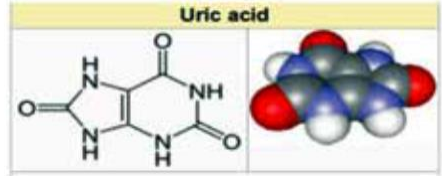
Giai đoạn 4 -

Giai đoạn mãn tính

- Là giai đoạn cuối của bệnh gout, bệnh gout bây giờ trở thành một bệnh viêm khớp mạn tính.
- Khớp: Bị viêm, biến dạng và phá huỷ xương, sụn
- Thận: Thận bị viêm hoặc có sỏi và bị phá hoại liên tục trong giai đoạn này.

5 - Các phương pháp tiếp cận điều trị bệnh Gout

Hướng 1: Tiếp cận từ axit uric



Cơ sở lý thuyết

♦ Giai đoạn đầu, người ta cho rằng axit uric là thủ phạm trực tiếp gây ra những cơn đau gout cấp tính. Nếu nồng độ axit uric cao sẽ dẫn đến sự bão hoà tinh thể urate và gây ra cơn đau cấp tính. Do vậy, phương pháp điều trị thường tập trung vào việc ức chế quá trình thoái biến axit uric tại gan và nhanh chóng đào thải axit uric tại thận.

Các nhóm thuốc phổ biến

♦ Nhóm thuốc ức chế tổng hợp axit uric: Nhóm thuốc này tập trung vào ức chế quá trình tổng hợp axit uric từ việc thoái biến purine. Các loại thuốc tiêu biểu như Allopurinol.

♦ Nhóm thuốc tăng thải axit uric: Nhóm thuốc này tập trung vào việc tăng cường đào thải axit uric ra khỏi cơ thể. Các loại thuốc tiêu biểu như Probenecid, Sunfinpyrazol, Benzbriodaron.

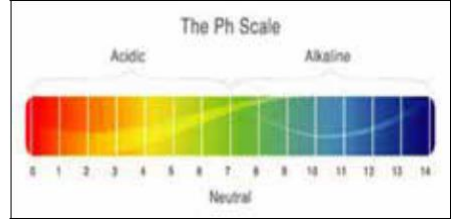
Đánh giá

♦ Không giải quyết được tận gốc cơn đau: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng acid uric máu bình thường ở 30% bệnh nhân gút cấp (nguồn: Viện Gout Sài Gòn). Đồng thời, việc tăng axit uric không trực tiếp dẫn đến các cơn đau và biến chứng mà còn phụ thuộc vào các yếu tố khác (nhiệt độ, độ PH...)

♦ Không đào thải được các tinh thể urate đã lắng đọng: Các biến chứng của bệnh gout phần lớn gây ra bởi tinh thể urate đã lắng đọng trong khớp, trong thận, trong van tim, dưới da. Phương pháp tiếp cận từ axit uric không thể đào thải được những tinh thể này, đây là nhược điểm lớn nhất của phương pháp này.

♦ Rất nhiều tác dụng phụ: Phương pháp này để lại nhiều tác dụng phụ cho cơ thể như sốt, nôn, buồn nôn, đau đầu, ban đỏ ở da, dị ứng.

Hướng 2:
Tiếp cận từ độ pH trong cơ thể



Cơ sở lý thuyết

♦ Trong các điều kiện ảnh hưởng đến sự kết tủa và lắng đọng của muối urate, độ PH trong cơ thể đóng một vai trò quan trọng. Trong đó, độ PH càng cao thì càng chống lại quá trình kết tủa và lắng đọng của muối urate. Đây là cơ sở lý thuyết cho hướng tiếp cận điều trị thứ hai này.

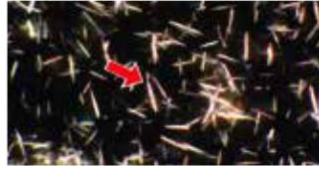
Các nhóm thuốc phổ biến

- ♦ Colchicin: Colchicin làm giảm sự di chuyển của các bạch cầu, ức chế thực bào các vi tinh thể urat và do đó làm ngừng sự tạo thành acid lactic, giữ cho pH tại chỗ được bình thường vì pH là yếu tố tạo điều kiện cho các tinh thể monoso-dium urat kết tủa tại các mô ở khớp.
- ♦ Các loại thực phẩm, nước uống tăng độ kiềm của cơ thể: Các loại thực phẩm như nước dừa xiêm, lá trà không, lá tía tô, cây nở ngày đất... nói chung có khả năng làm nâng cao độ PH của cơ thể, quá đó ngăn ngừa sự kết tủa của muối urate.

Đánh giá

- ♦ Ưu điểm: Phương pháp trên giúp giảm đau nhanh chóng, nâng cao ngưỡng chịu đựng của bệnh nhân.
- ♦ Nhược điểm: Không đào thải được các tinh thể urate đã lắng đọng: Cũng giống như hướng tiếp cận đầu tiên, phương pháp này không thể đào thải được axit uric trong khớp và các cơ quan khác.
- ♦ Nhiều tác dụng phụ: Các thuốc tây như Colchicin gây buồn nôn, nôn, đau bụng, dùng lâu dài gây suy gan, suy thận. Với liều cao gây ỉa chảy nặng, chảy máu dạ dày-ruột, nổi ban, tổn thương thận.

**Hướng 3:
Tiếp cận từ tinh thể urat**



Cơ sở lý thuyết

♦ Hướng tiếp cận này tấn công trực tiếp vào những tinh thể urate đã lắng đọng tại khớp, thận, dưới da, van tim... và các bộ phận khác. Hướng tiếp cận điều trị này có được nhờ những tiến bộ trong việc nghiên cứu tác dụng của những bài thuốc của đồng bào một số dân tộc ít người. Những bài thuốc này không chỉ đẩy lùi các điều kiện kết tủa muối urate mà còn đào thải các tinh thể urate đã lắng đọng sâu trong các bộ phận của cơ thể.

Đánh giá

- ♦ Hướng điều trị toàn diện: Việc hoà tan và đào thải được những tinh thể urate lắng đọng sâu trong khớp, thận và các bộ phận khác đã khắc phục được những nhược điểm của các phương pháp trước, đồng thời giúp ngăn ngừa và giảm thiểu rất nhiều biến chứng do các tinh thể urate kết tinh gây ra.
- ♦ Không để lại tác dụng phụ: Những bài thuốc này có nguồn gốc từ thiên nhiên, được nghiên cứu và hiện đại hoá nên không để lại tác dụng phụ sau khi điều trị
- ♦ Người bệnh có thể cảm thấy rất đau khi điều trị: Việc hoà tan và đào thải các tinh thể urate ra khỏi khớp sẽ làm viêm các bao hoạt dịch làm người bệnh sẽ cảm thấy đau đớn, cơn đau sẽ kết thúc khi tinh thể urate đã được đào thải hoàn toàn. Quá trình đào thải axit uric này giúp ngăn chặn hiện tượng khớp và sụn bị phá hủy, đồng thời ngăn ngừa và giảm thiểu các cục tophi, vì vậy trong quá trình uống thuốc sẽ có những người bệnh bị đau tăng (dân gian gọi là công thuốc) đó là hiện tượng cận urat tan ra làm nồng độ acic uric tăng cao trong máu. Trong giai đoạn này người bệnh nên uống nhiều nước sắc (hoặc nước ép) lá tía tô để tăng đào thải cận ra khỏi cơ thể và có tác dụng giảm đau chống viêm, giãn mạch, ngăn chặn quá trình nhiễm khuẩn. Người bệnh sẽ dần ổn định sau điều trị từ 1- 3 tháng (phụ thuộc vào sự lắng đọng cận trên từng bệnh nhân, có những trường hợp bị bệnh lâu năm thì thời gian điều trị 5-6 tháng.)
- ♦ Đây là hướng điều trị tiên tiến nhất: Phương pháp điều trị này vừa đào thải được tinh thể urate, đồng thời ngăn chặn được biến chứng do các tinh thể này gây ra, nhưng với chi phí thấp hơn nhiều so với việc phẫu thuật.

6 - Nên điều trị bệnh Gout như thế nào?

Xuất phát từ ưu, nhược điểm của các hướng điều trị hiện có, DongNamStore khuyến nghị bệnh nhân thực hiện theo phác đồ điều trị như sau để bệnh được ổn định lâu dài

Trước đây, hướng điều trị bệnh gout chủ yếu tập trung vào việc ức chế hoặc tăng cường đào thải axit uric ra khỏi cơ thể, đồng thời ngăn chặn cơn đau bằng việc nâng cao độ PH của cơ thể. Tuy nhiên, như đã đề cập ở trên, hướng điều trị này để lại nhiều tác dụng phụ mà vẫn không đánh tan trực tiếp được các tinh thể urat đã lắng đọng sâu trong khớp và các cơ quan khác.



Việc nghiên cứu và chứng minh về mặt khoa học các bài thuốc của đồng bào dân tộc ít người đã mở ra cho bệnh nhân gout niềm hy vọng mới trong việc điều trị để đánh tan trực tiếp các tinh thể urat. Hướng điều trị này vừa đáp ứng được ưu tiên hàng đầu và quan trọng nhất với bệnh nhân gout là hoà tan các cặn urat đã tồn tại lâu ngày. Đồng thời, về dài hạn, điều này sẽ giúp ngăn ngừa nguy cơ biến chứng, giảm các cơn đau một cách lâu dài, và hạ chỉ số axit uric với chi phí vừa phải.

Hơn 75% nguyên nhân gây ra bệnh gout là do thói quen ăn uống, sinh hoạt gây ra. Do vậy, để giữ bệnh ổn định lâu dài, bệnh nhân nên thay đổi thói quen sinh hoạt theo hướng tích cực.



B - HƯỚNG ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

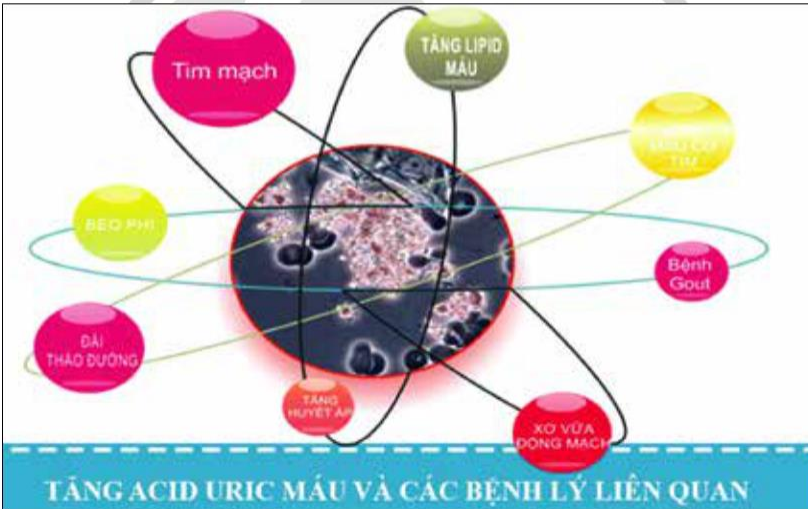
1 - Kiểm soát axit uric trong máu

Đầu tiên, bệnh nhân nên tập trung vào kiểm soát nồng độ axit uric trong máu thông qua chế độ ăn, uống, và sinh hoạt lành mạnh.

Để hiểu và có thể kiểm soát được nồng độ axit uric trong máu, trước tiên, chúng ta cần hiểu được quá trình tạo ra và đào thải axit uric trong máu.



A - Chuyển hoá purin tạo thành axit uric



Purin (một loại axit amin cấu thành protein) ở trong gan sản sinh axit uric. Axit uric đi vào máu, và phần lớn axit này sau đó đi qua thận và được bài tiết ra ngoài qua đường tiểu. Lượng axit uric còn lại đi vào ruột, ở đó vi khuẩn sẽ giúp phân hủy số lượng axit này.

Thông thường, các quá trình này giữ cho

hàm lượng axit uric trong huyết tương (phần chất lỏng của máu) ở mức thích hợp, dưới 6,8 mg/dL. Nhưng trong một số trường hợp, cơ thể sản sinh quá nhiều axit uric hoặc bài tiết ra ngoài quá ít, nồng độ axit uric trong máu gia tăng. Tình trạng này được gọi là tăng axit uric máu (hyperuricemia).

Nếu nồng độ axit uric đạt mức 7 mg/dL hoặc cao hơn, muối monosodium urat (MSU) sẽ hình thành các tinh thể dạng kim. Khi các tinh thể MSU tích tụ ở các khớp, chúng sẽ gây ra tình trạng viêm và đau nhức, đó là các triệu chứng đặc trưng của bệnh gout.

B - Nguyên nhân gây tăng axit uric

Nguyên nhân 1: Tăng tổng hợp axit uric



Nhóm A:

Các thực phẩm có hàm lượng purin thấp, có thể ăn nhiều (0-50mg purine/100g thực phẩm)

- Trái cây, rau: Tất cả các trái cây, rau, ngoại trừ những loại rau trong nhóm B.
- Các sản phẩm từ sữa như: sữa, kem, sữa chua, kem, phô mai, trứng và các sản phẩm từ sữa có nhiều chất béo.
- Các sản phẩm như bơ, hầu hết các loại dầu nấu ăn, mỡ lợn,...
- Đồ uống: nên uống nhiều nước lọc, các loại nước khoáng kiềm, nước hoa quả, nước chè thanh nhiệt...

Nhóm B:

Các thực phẩm có hàm lượng purin tương đối cao, nên ăn vừa phải (50-150mg purine/100g thực phẩm)

- Gia cầm: gà, vịt, gà tây, ngỗng,...
- Các loại thịt đỏ: thịt bê, thịt bò, thịt cừu, thịt lợn, thịt xông khói và xúc xích.
- Cá (ngoại trừ những loài cá trong nhóm c), hàu, vẹm và loài có vỏ khác như tôm, cua,...
- Ngũ cốc nguyên cám: bao gồm cả bột yến mạch, gạo nâu,...
- Các loại đậu như: đậu tương, bột đậu nành, đậu phụ, đậu phộng, bơ đậu phộng, hạt điều...
- Các loại rau như: giá đỗ, các loại rau họ đỗ, cải xoăn, rau, các loại măng, măng tây và nấm.
- Đồ uống: Các loại nước ngọt có ga, cà phê...

Nhóm C:

Các thực phẩm có hàm lượng purin cao, nên hạn chế sử dụng (150-200mg purine/100g thực phẩm)

- Các động vật nuôi hoặc ngoài tự nhiên: gà lôi, chim cú, thỏ, thịt thú rừng, nội tạng động vật (thận, tim, lách, gan,...) và các thực phẩm từ nội tạng động vật (pa tê gan, xúc xích,...)
- Các sản phẩm từ thịt lên men: nem chua,...
- Nội tạng động vật: gan, tim, thận, não...
- Trứng cá: trứng cá tuyết, trứng cá muối,...
- Sò điệp, cá trích, cá thu, cá hồi tôm càng, tôm hùm, cá cơm, cá mòi, nước mắm.
- Đồ uống: bia, rượu, các loại đồ uống có cồn.

• Để xây dựng chế độ ăn hằng ngày một cách khoa học cụ thể hơn nữa, độc giả có thể tham khảo bảng cân đối lượng đạm dựa trên cân nặng sau.

a - Dành cho bệnh nhân có cân nặng: 60kg

Thực phẩm (100 g)	Lượng đạm (Gam)	Số gam thực phẩm tối đa	Hướng dẫn
Sữa bò tươi	3.9	1,538.46	Nếu bệnh nhân chỉ ăn 1 ngày 1 món, số lượng tối đa thực phẩm được sử dụng trong ngày giống như bảng trên
Sữa đặc có đường	8.1	740.74	
Sữa chua	3.7	1,621.62	
Sữa đậu nành	3.9	1,538.46	Nếu bệnh nhân ăn tối đa ngày 2 món trong bảng, số lượng tối đa thực phẩm được sử dụng cho mỗi món sẽ giảm đi 1 nửa.
Phomat	15.00	400.00	
Trứng gà tươi	11.6	517.24	
Trứng vịt tươi	14.2	422.54	Tương tự, nếu bệnh nhân ăn ngày tối đa 3 món, số lượng thực phẩm được sử dụng cho mỗi món sẽ giảm đi 3 lần .
Thịt bò nạc	20	300.00	
Thịt trâu nạc	21.9	273.97	
Thịt thỏ nạc	21.5	279.07	Ví dụ: Cả ngày anh chỉ dùng 1 món, thì anh có thể dùng tối đa lượng thực phẩm như sau: Thịt lợn nạc : 315.79 Thị bò nạc: 300.00
Thịt lợn nạc	19	315.79	
Thịt gà nạc	22.4	267.86	
Thịt vịt nạc	17.8	337.08	Cùng 2 món này, nếu cả ngày anh đều dùng thì lượng tối đa anh có thể sử dụng như sau: Thịt lợn nạc:157.89 Thịt bò nạc:150.00
Thịt ngỗng nạc	18.4	326.09	
Thịt ếch	20	300.00	
Thịt cá lóc	18.2	329.67	
Thịt cá chép	16.5	363.64	
Thịt cá trê	16.5	363.64	
Thịt lươn	20	300.00	
Thịt tôm	18.4	326.09	
Thịt cua biển	17.5	342.86	
Đậu hũ	10.9	550.46	
Đậu phộng (lạc)	27.50	218.18	
Đậu nành	34	176.47	
Đậu xanh	23.4	256.41	
Mè (vừng)	20.1	298.51	

b - Dành cho bệnh nhân có cân nặng: 70kg

Thực phẩm (100 g)	Lượng đạm (Gam)	Số gam thực phẩm tối đa	Hướng dẫn
Sữa bò tươi	3.9	1,794.87	Nếu bệnh nhân chỉ ăn 1 ngày 1 món, số lượng tối đa thực phẩm được sử dụng trong ngày giống như bảng trên
Sữa đặc có đường	8.1	864.20	
Sữa chua	3.7	1,891.89	Nếu bệnh nhân ăn tối đa ngày 2 món trong bảng, số lượng tối đa thực phẩm được sử dụng cho mỗi món sẽ giảm đi 1 nửa.
Sữa đậu nành	3.9	1,794.87	
Phomat	15.00	466.67	Tương tự, nếu bệnh nhân ăn ngày tối đa 3 món, số lượng thực phẩm được sử dụng cho mỗi món sẽ giảm đi 3 lần .
Trứng gà tươi	11.6	603.45	
Trứng vịt tươi	14.2	492.96	
Thịt bò nạc	20	350.00	
Thịt trâu nạc	21.9	319.63	
Thịt thỏ nạc	21.5	325.58	
Thịt lợn nạc	19	368.42	
Thịt gà nạc	22.4	312.50	
Thịt vịt nạc	17.8	393.26	
Thịt ngỗng nạc	18.4	380.43	
Thịt ếch	20	350.00	Ví dụ: Cả ngày anh chỉ dùng 1 món, thì anh có thể dùng tối đa lượng thực phẩm như sau: Thịt lợn nạc : 368.42 Thịt bò nạc: 350.00
Thịt cá lóc	18.2	384.62	
Thịt cá chép	16.5	424.24	Cùng 2 món này, nếu cả ngày anh đều dùng thì lượng tối đa anh có thể sử dụng như sau: Thịt lợn nạc:184.21 Thịt bò nạc:175.00
Thịt cá trê	16.5	424.24	
Thịt lươn	20	350.00	
Thịt tôm	18.4	380.43	
Thịt cua biển	17.5	400.00	
Đậu hũ	10.9	642.20	
Đậu phộng (lạc)	27.50	254.55	
Đậu nành	34	205.88	
Đậu xanh	23.4	299.15	
Mè (vừng)	20.1	348.26	

Để xây dựng bảng cân đối lượng đạm cho cân nặng của mình, độc giả vui lòng gọi đến 1900636939 hoặc gửi email đến Dongnamstore@gmail.com đăng ký để được tư vấn và hỗ trợ.

Nguyên nhân 2: Giảm bài tiết axit

uric Suy thận

- Ưc chế bài tiết urat ở ống thận.
- Tăng tái hấp thu urat ở ống thận.

Cơ chế chưa xác định rõ

- Tăng huyết áp
- Cường chức năng tuyến cận giáp
- Một số thuốc làm tăng axit uric máu (cyclosporine, pyrazinamide, ethambutol, liều thấp aspirin).
- Bệnh thận do nhiễm độc chì.



Nguyên nhân 3: Tăng axit uric máu do nguyên nhân phối hợp



Lạm dụng rượu, bia

- Rượu: có thể gây mất nước và làm tăng axit lactic máu. Khi uống rượu cùng với các đồ ăn thì một mặt bản thân rượu đã bổ sung một lượng purin (đặc biệt là rượu vang đen và đỏ), mặt khác còn hạn chế bài tiết urat qua nước tiểu, tạo điều kiện giữ lại purin của thức ăn và tăng quá trình tinh thể hoá các urat ở nước tiểu và tế bào.
- Bia: Trong một nghiên cứu từ Bệnh viện Đa khoa Massachusetts (Mỹ) đã ghi nhận 730 người phát triển bệnh gout. Trong đó, những người uống trên 2 vại bia mỗi ngày có tỷ lệ mắc bệnh cao gấp 2,5 lần người không uống. Những trường hợp uống rượu ở mức độ tương tự cũng có nguy cơ cao gấp 1,6 lần. Tuy nhiên, dường như không có mối nguy hiểm nào đe

đoạ những người uống rượu ở mức độ vừa phải hoặc ít hơn. Theo tiến sĩ Hyon Choi, trưởng nhóm nghiên cứu, purin được tìm thấy một lượng lớn trong bia, nhưng lại rất ít trong rượu và những nước uống khác.

Thiếu hụt các yếu tố khác

- Thiếu oxy và giảm bão hoà oxy tổ chức.
- Thiếu hụt glucose-6-phosphatase.
- Thiếu hụt fructose-1-phosphate-aldolase.



Nguyên nhân 4: Do yếu tố di truyền

Di truyền cũng là một trong các nguyên nhân gây ra tình trạng tăng acid uric trong máu, qua đó gây nên bệnh gout. Những nghiên cứu Trung tâm Quốc gia về Thông tin Công nghệ sinh học (NCBI) cho biết 40% mắc bệnh gout có tiền sử gia đình đã từng có người mắc bệnh gout. Trong hầu hết các trường hợp, phát hiện có nhiều Gen kiểm soát sự tăng nồng độ acid uric. Yếu tố di truyền

đối với nguy cơ mắc bệnh gout có sự khác nhau ở nam giới và phụ nữ. Yếu tố di truyền đóng góp một phần ba ở nam giới và một phần năm trong phụ nữ.

Cũng theo S.-J.Chang thuộc Đại học Y Kaohsiung, Đài Loan: "Nếu bạn có một người anh em song sinh mắc bệnh gout thì bạn mang một nguy cơ gấp tám lần, trong khi đó cha/mẹ hoặc con cái bị bệnh gout mang nguy cơ gấp hai lần".

KẾT LUẬN: Để giảm lượng axit uric trong máu, bệnh nhân cần tránh những loại đồ ăn giàu protein chứa purin như chúng tôi đã nêu ra cụ thể ở các nhóm thực phẩm, chú trọng việc phục hồi chức năng thận, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao rèn luyện sức khỏe và kiêng rượu, bia.

2 - Chế độ ăn, uống phù hợp để kiểm soát axit uric

A - Uống nhiều nước hơn



Thay đổi chế độ ăn uống của bạn có thể giúp bạn quản lý các triệu chứng bệnh gout và giảm việc đau khớp. Bắt đầu bằng cách uống nhiều nước hơn, vì mất nước có thể gây ra cơn đau gout. Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người đàn ông uống 5-8 ly nước trong một khoảng thời gian 24h có thể giảm 40% các cuộc tấn công do bệnh gout gây ra. Lưu ý là tránh nước ngọt có đường, vì có thể làm tăng nguy cơ đau cấp tính.

B - Tìm một chế độ ăn phù hợp với bạn

Thừa cân làm tăng nguy cơ bị bệnh gout. Vì vậy, một chế độ ăn uống cân bằng và giảm cân có thể giúp cải thiện các triệu chứng của bạn. Bạn có thể thấy rằng ăn một số thực phẩm không làm cho bạn bị đau gout cấp nhưng các loại thực phẩm khác có thể làm cơ thể bạn phản ứng hoặc có thể làm cho bệnh gout của bạn tồi tệ hơn. Ăn nhiều trái cây, trái cây cung cấp carbohydrate và chất dinh

dưỡng khác có thể giúp bạn duy trì một chế độ ăn uống cân bằng giúp cơ thể luôn khỏe mạnh. Thêm vào đó, trái cây có chứa rất ít purin. Một số nghiên cứu cho thấy rằng anh đào hoặc nước trái cây anh đào có thể giảm cơn đau cấp tính.



Hướng điều trị tại nhà F - Sử dụng cà phê một cách cẩn thận

Uống cà phê vừa phải được cho là an toàn cho những người bị bệnh gout. Và nếu bạn uống cà phê thường xuyên, uống bốn hoặc nhiều hơn ly một ngày thậm chí có thể làm giảm nguy cơ đau cấp tính. Nhưng nếu bạn uống cà phê không thường xuyên, đồ uống chứa cafein có thể lại làm tăng nồng độ acid uric.



C - Lựa chọn chất béo



Axit béo có thể giúp giảm viêm khớp. Sử dụng dầu ăn nhiều axit béo, chẳng hạn như dầu ô liu, và cố gắng cắt giảm hoặc loại bỏ bất kỳ chất béo trans (Chất béo có nguồn gốc động vật) trong chế độ ăn uống của bạn.

D - Hạn chế rượu bia



Rượu có thể làm tăng nguy cơ đau gout cấp tính - đặc biệt là nếu bạn uống nhiều hơn một ly mỗi ngày. Bia còn tồi tệ hơn so với đồ uống có cồn khác vì nó có chứa nấm men. Uống bia tăng nguy cơ gout lên cao hơn gấp 1.35 lần so với uống rượu.

E - Ăn ít thịt



Ăn một lượng giới hạn thịt gà, thịt lợn, thịt bò nạc - nhiều nhất cũng chỉ một bữa một ngày.

Những loại nội tạng như gan, lách... còn nguy hiểm hơn thịt. Các sản phẩm làm từ thịt cũng chứa rất nhiều purine.

G - Uống nhiều sữa

Những người bị gout đã từng được khuyên không nên uống sữa, bởi vì chúng được làm từ protein động vật. Nhưng các nhà khoa học đã chứng minh rằng sữa - và purin từ sữa đường như không gây ra bệnh gout. Sữa ít béo và sữa ít chất béo thậm chí có thể giảm nguy cơ mắc bệnh gout hơn 40%. Khi lên cơn đau cấp tính, các sản phẩm từ sữa ít chất béo có thể giúp bạn đào thải axit uric thông qua nước tiểu. Hãy ăn cân bằng protein, bạn không cần phải hạn chế tất cả các thực phẩm chứa purin... mà nên xây dựng một chế độ ăn hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể.



3 - Tăng độ PH trong cơ thể

Năm 1820, hóa học Pháp Pierre J.P và Joshep B.C đã tìm ra tác dụng của Colchicin trong việc điều trị bệnh gout thông qua việc tăng độ PH trong cơ thể. Phương pháp này mặc dù chưa thể giải quyết được tận gốc các tinh thể urate và ngăn ngừa các biến chứng của bệnh, nhưng có vai trò lớn trong việc ngăn ngừa cơn đau. Trong sinh hoạt hàng ngày, vẫn có nhiều loại thực phẩm, nước uống có tính kiềm giúp ngăn ngừa hiện tượng kết tủa của muối urate.

A - Bảng phân loại độ kiềm và axit của thức ăn

Độ PH	Thực phẩm tiêu biểu	
pH = 3	Thức uống năng lượng (nước tăng lực)	
pH = 4	Bắp rang, pho-mai bơ, bia, giấm, trà đen, dưa chua, chocolate, mận, hạt nướng, đường hóa học.	
pH = 5	Đồ hộp có đường, đậu phộng, thịt bò, hạt, bột mì, bánh mì trắng	
pH = 6	Trứng cá, trà, ngũ cốc, gạo lứt, đậu (bean), sữa đậu nành, gan, dứa.	
pH = 6- 7	Nước máy, nước khoáng, nước cất	
pH = 8	Táo, cà chua, bắp, hạnh nhân dứa, chuối, dâu, mơ, ớt ngọt, đào, trái olive.	
pH = 9	Trái bơ, nho, dưa hấu, rau salad, cần tây, củ dền đỏ, khoai lang, cà tím dài, trái vả, quýt, đu đủ, trái lê, kiwi.	
pH = 10	Spinach, atisô, cải bắp, cà-rốt, dưa leo, rong biển hành, củ cải ngựa, rau xanh đậm.	

Nguồn : <http://www.burtongoldberg.com>

Độ pH càng cao thì tính kiềm càng lớn, bệnh nhân gout nên ưu tiên sử dụng những loại thực phẩm có độ pH từ 6 trở lên. Ngoài ra, bệnh nhân gout cũng nên sử dụng những loại nước có tính kiềm cao như nước khoáng, nước ép của những loại rau, quả có tính kiềm.

B - Kinh nghiệm dân gian trong việc sử dụng những loại thảo dược trong điều trị bệnh gout.

Trong dân gian vẫn lưu truyền nhiều kinh nghiệm quý trong điều trị bệnh gout, hầu hết những kinh nghiệm này tập trung vào việc nâng cao độ pH trong cơ thể. Trong cuốn cẩm nang này, DongNamStore xin chọn lọc và giới thiệu đến quý vị một vài kinh nghiệm sau.

Dùng lá Lốt

Lá lốt là loại cây dại mọc nhiều ở các vùng thôn quê, vì vậy không quá khó để có thể tìm hái hoặc mua loại lá này. Tuy là loại cây dại nhưng lá lốt lại có hiệu quả điều trị gút rất lớn. Có 2 hình thức sử dụng lá lốt trong **điều trị gout**:

- **Thứ nhất:** Dùng làm nước uống.

Cách làm: Lấy từ 5- 10 gam lá lốt phơi khô, đem sắc với 2 bát con nước để lấy 1 bát con nước lá cô. Uống sau bữa tối khi nước còn ấm.

Có thể sử dụng bài thuốc này trong vòng 10 ngày, có tác dụng giảm đau, thanh lọc, giải độc cho cơ thể.

- **Thứ hai:** Dùng đun nước ngâm chân tay để giảm đau xương khớp.

Cách làm: Lấy 30 gam lá lốt tươi, rửa



sạch, để ráo, cho vào nồi cùng một lít nước. Sau đó, đun sôi khoảng 3 phút, khi sôi cho thêm ít muối, để cho nguội bớt đến khi đủ ấm. Dùng để ngâm tay hoặc chân buổi tối trước khi đi ngủ.

Thực hiện liên tục từ 5- 7 ngày bạn sẽ thấy được những tác dụng giảm đau xương khớp tích cực.

Dùng lá trầu, nước dừa

Mỗi sáng thức dậy dùng 100g lá trầu tươi, xắt nhuyễn ngâm vào trong một trái dừa xiêm vừa vạt nắp gáo. Nên chắt bớt một chút nước dừa ra để khỏi bị tràn khi cho lá trầu nhuyễn vào, sau đó đậy nắp lại và ngâm đúng 30 phút, rồi chắt ra ly, uống một mạch.

Không ăn sáng ngay mà chờ đến khi nước dừa, trầu được cơ thể hấp thu hoàn toàn, lúc đi tiểu trở lại rồi mới ăn sáng. Làm như vậy trong vòng một tuần thì các cơn đau nhức do bệnh gout về đêm



sẽ giảm hẳn. Người bệnh có thể ngủ ngon một mạch đến sáng và cảm thấy tươi tỉnh ra, cũng vì thế mà đầu óc minh mẫn, dễ chịu. Cần phải uống 1 tháng để phát huy hiệu quả cao nhất.

Dùng nước ép, nước sắc lá tía tô

Lá tía tô là bài thuốc dân gian mà chúng ta hay sử dụng để chữa bệnh cảm lạnh, trướng bụng và đầy hơi. Nhưng ít người biết lá tía tô còn dùng để chữa bệnh gút rất hiệu quả. Tía tô còn gọi là é tía, tử tô, xích tô (gọi là tử, xích tía vì cây có màu tím) có tính ấm, vị cay, vào 3 kinh phế, tâm, tỳ, không độc.

Lá tía tô dùng làm gia vị như một loại rau ăn kèm. Hạt làm trà uống và thuốc hạ khí, cảnh làm thuốc an thai. Trường hợp không có thì dùng thay thế cho nhau cũng được.

Với giá trị dinh dưỡng khá cao, giàu vitamin A, C, giàu hàm lượng Ca, Fe, và P, tía tô không những dùng để chế biến các món ăn mà có tính năng chữa bệnh khá cao. Khi cộng với hành sẽ có tác dụng giải cảm cho những người bị cảm.

Theo PGS. TS. Trần Công Khánh, Trung tâm Nghiên cứu và phát triển cây thuốc dân tộc cổ truyền, ngoài tác dụng

Trên đây là những kinh nghiệm dân gian, chưa có sự chứng minh cụ thể về mặt khoa học,

DongNamStore chỉ giới thiệu để quý vị tham khảo và áp dụng nếu hiệu quả cho bản thân!

KẾT LUẬN:

Trong quá trình điều trị bệnh gout, ngoài việc áp dụng các biện pháp điều trị bằng thuốc, các yếu tố hỗ trợ quá trình điều trị là vô cùng quan trọng:

- Chế độ ăn của bệnh nhân cần **tránh những loại đồ ăn giàu protein chứa purin**, đồng thời **ưu tiên sử dụng các thực phẩm có độ pH cao** như chúng tôi đã nêu ra cụ thể ở trên.

- Bệnh nhân nên **uống nhiều nước** (trung bình khoảng 2 lít), đặc biệt là các loại đồ uống có độ **pH cao** (nước khoáng kiềm, nước dừa...), đồ uống có tác dụng **kháng viêm, giảm đau, tăng đào thải axit uric** (nước sắc lá tía tô...). Các đồ uống như **bia, rượu** cần hạn chế tối đa, khuyến nghị kiêng hoàn toàn.

- Áp dụng chế độ luyện tập **phù hợp** với tình trạng sức khỏe cá nhân một cách **đều đặn** (khoảng 30 phút mỗi ngày) . Các môn thể thao áp dụng cho bệnh nhân gout cần nhẹ nhàng như: **yoga, đi bộ, bơi, đạp xe** (rất phù hợp cho các bệnh nhân mắc các bệnh về khớp)... cần chú ý không nên vận động mạnh khi đang đau khớp để tránh làm tổn thương các khớp mà vẫn đảm bảo hiệu quả trong điều trị bệnh. - Duy trì lối sống lành mạnh, luôn giữ cho mình **tinh thần lạc quan, vui vẻ**.

của lá tía tô, hạt tía tô (gọi là tử tử) có đến 40% là dầu béo. Dầu được ép từ hạt tía tô cũng có thể làm dầu ăn và làm thành một thứ thuốc.

Tía tô chữa bệnh gút

Nếu bị bệnh gút, trong nhà lúc nào cũng cần có lá tía tô để dùng bất cứ lúc nào.

Khi bị lên cơn đau do bệnh gút, lấy 1 nắm lá tía tô rửa sạch, bỏ vào nồi đun thật kỹ rồi uống liền. Cơn đau sẽ hết ngay trong vòng nửa giờ.

Hàng ngày dùng lá tía tô ăn như rau sống trong các bữa cơm, hoặc uống nước ép, nước sắc lá tía tô có thể phòng bệnh tái phát. Lúc nào thấy các khớp xương sắp bị sưng tấy lên, dùng lá tía tô nhai và nuốt ngay để chặn cơn đau lại.

Cách chữa bệnh gút bằng lá tía tô rất hiệu quả mà lại không có tác dụng phụ. Nên sử dụng thời gian dài để ngăn ngừa bệnh tái phát.

C - SỬ DỤNG GOUT LÁ NƯƠNG

1 - Thông tin về bài thuốc

Nguồn gốc

Gout Lá Nương được bào chế từ bài thuốc gia truyền của dân tộc Tày ở huyện Lục Yên, tỉnh Yên Bái (QĐ số 413 – SYT Yên Bái – CNBTGT). Sản phẩm đã được chính người con của dòng họ Tiến sỹ Dược học Hoàng Thị Lê nghiên cứu và hiện đại hoá tại Viện Dược Liệu. Tính đến thời điểm hiện tại, Gout Lá Nương là bài thuốc gia truyền về gout duy nhất được cấp giấy chứng nhận bài thuốc gia truyền cấp nhà nước.

UBND TỈNH YÊN BÁI
SỞ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

GIẤY CHỨNG NHẬN BÀI THUỐC GIA TRUYỀN

Căn cứ Luật Dược số 34/2005-QH11 ngày 14/6/2005;
Căn cứ Nghị định số 79/2006/NĐ-CP ngày 09/8/2006 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật Dược;
Căn cứ Quyết định số 39/2007 ngày 12/11/2007 của Bộ trưởng Bộ Y tế về việc ban hành "Quy chế xét duyệt cấp Giấy chứng nhận bài thuốc gia truyền".
Căn cứ Quyết định 1174/QĐ-UBND ngày 21/7/2008 của Ủy ban nhân dân tỉnh Yên Bái về việc quy định vị trí chức năng nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức bộ máy, biên chế của Sở Y tế tỉnh Yên Bái;
Theo đề nghị của Chủ tịch Hội đồng tư vấn, xét duyệt, công nhận bài thuốc gia truyền Sở Y tế Yên Bái.

GIÁM ĐỐC SỞ Y TẾ:

Chứng nhận bài: **Hoàng Thị Lê**
Năm sinh: 1971
Quốc quán: Xã Vinh Lạc - Huyện Lục Yên - tỉnh Yên Bái
Địa chỉ thường trú: 501 - Nhà B1 - tập thể Bảo nhân dân - phường Lăng Hạ - quận Đống Đa - Thành phố Hà Nội
Được cấp Giấy chứng nhận bài thuốc gia truyền.
Tên bài thuốc: Lá Nương chữa khớp
Thành phần bài thuốc: Thổ phục linh 15g, Hy Thiêm 15g, Cây Com nạy 10g, Dây Đau xương: 10 g, Cỏ xước: 10g, Lá Lốt: 10g, Huyết đằng 10 g.
Dạng thuốc: Thuốc thang sắc uống; bột tán hoặc cốm.
Cách dùng và liều dùng: Dạng sắc: người lớn uống 200 - 400ml/ngày chia 2 lần, trẻ em 100 - 150ml/ngày chia 2 - 3 lần;
Dạng bột tán (hoặc cốm): người lớn uống 8 - 15g/ngày chia 2-3 lần, trẻ em 3 -6g/ngày chia 2 - 3 lần. đợt điều trị 15 -20 ngày
Chỉ định: Điều trị chứng bệnh phong tê thấp, như: Đau nhức xương khớp, đau vai gáy, đau dây thần kinh ngoại biên...
Chống chỉ định: phụ nữ có thai, trẻ em <6 tuổi, suy gan, suy thận hoặc dị ứng với một trong các thành phần của thuốc.

Yên Bái, ngày 22 tháng 11 năm 2012

Số 413/SYT-BTGT theo Quyết định số 443/QĐ-SYT
ngày 22/11/2012 của Giám đốc Sở Y tế Yên Bái.

GIÁM ĐỐC
SỞ Y TẾ
Hoàng Thị Lê
Lương Văn Hoàn

2 - Tác dụng của bài thuốc

A - Đào thải tinh thể urat ra khỏi khớp

Đào thải tinh thể urat ra khỏi khớp là đặc tính quan trọng nhất và cũng là khác biệt nhất của Gout Lá Nường so với các loại thuốc khác. Việc đào thải axit uric ra khỏi khớp giúp ngăn chặn hiện tượng khớp và sụn bị phá hủy, đồng thời ngăn ngừa và giảm thiểu các cục tophi. Gout Lá Nường khi đi vào cơ thể sẽ hoà tan tinh thể urat đã lắng đọng lâu ngày, quá trình này diễn ra làm viêm bao hoạt dịch, bệnh nhân sẽ cảm thấy đau hơn. Quá trình đào thải tinh



thể urat ra khỏi khớp diễn ra càng sớm thì bệnh càng nhanh chóng ổn định (với phần lớn bệnh nhân, dấu hiệu đau càng sớm chứng tỏ bệnh nhân đã hợp thuốc). Bệnh nhân cần kiên trì tiếp tục điều trị, không nên bỏ thuốc. Trong và sau quá trình đào thải tinh thể urat khỏi khớp, bệnh nhân sẽ cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng hơn.

B - Bào chế ở dạng cốm nên điều trị nhanh chóng hơn

Gout Lá Nường có tác dụng nhanh chóng nhờ được bào chế dưới dạng cốm.

Chỉ cần dùng 3 đến 4 gói/ngày bệnh nhân sẽ được cung cấp đủ liều (10 gram hoạt chất) để có thể nhanh chóng đào thải axit uric và nâng cao chức năng gan, thận.

Lượng hoạt chất này nếu bào chế dưới dạng viên nang sẽ tạo ra khoảng

35-40 viên nang (mỗi viên chứa 450-500 mg).

Do vậy, để điều trị đủ liều dưới dạng viên nang thì cần dùng từ 35 đến 40 viên/ngày.

Điều này giải thích tại sao bệnh nhân sử dụng liều 06-08 viên/ngày trong vòng nhiều tháng mà vẫn không có dấu hiệu thuyên giảm.

C - Gout Lá Nường giúp phục hồi thận, cải thiện chức năng sinh lý

Theo nghiên cứu chỉ ra rằng, 76% bệnh nhân nam mắc gout có nguy cơ yếu sinh lý. Đây là một vấn đề nhạy cảm nhưng ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống tình dục và hạnh phúc của mỗi gia đình. Vấn đề này ngày càng nghiêm trọng hơn khi bệnh gout đang có xu hướng trẻ hoá, tỷ lệ bệnh nhân nam từ độ tuổi 30-45 ngày càng tăng.

Tại Yên Bái, đồng bào dân tộc Tày thường sử dụng những vị thuốc của

Gout Lá Nường ngâm với rượu để bổ thận, tráng dương, tăng cường sinh lực. Kế thừa và phát huy tác dụng của những vị thuốc trên, trong quá trình sản xuất tại Viện Dược Liệu, những hoạt chất có tác dụng bổ thận đã được chiết xuất và tăng cường, nhằm hỗ trợ bệnh nhân trong quá trình điều trị gout có thể phục hồi được chức năng sinh lý, trả lại hạnh phúc vợ chồng.

3 - Tác dụng của Gout lá nường cho từng giai đoạn bệnh

Các chuyên gia y tế phân loại bệnh gout thành bốn giai đoạn, ứng với mỗi giai đoạn này thì tác dụng và thời gian đưa bệnh về ổn định là rất khác nhau.



Giai đoạn 1 - Tăng acid uric máu không triệu chứng

Đặc điểm

- Nồng độ axit: nồng độ acid uric là trên 420 $\mu\text{mol/lit}$.
- Triệu chứng: Không xuất hiện cơn đau cấp tính.

Tác dụng

- Hạ chỉ số axit uric.
- Ngăn ngừa hiện tượng muối urat kết tủa.

Thời gian điều trị

- Từ 1/2 đến 2 tháng, trung bình là 1 tháng.

Lưu ý

- Nếu bệnh nhân bị suy thận dẫn đến axit uric tăng cao thì không nói trước được thời gian điều trị.



Giai đoạn 2 - Gout cấp tấn công

Đặc điểm

- Đau cấp tính: Các tinh thể urat đã lắng đọng tại các khớp kích hoạt và gây ra cơn đau dữ dội và sưng ở khớp, chỉ số axit uric luôn ở mức cao.
- Thời gian đau cấp tính: Cơn đau cấp tính có thể không xảy ra trong nhiều tháng hoặc nhiều năm, nhưng rất có thể sẽ lên cơn đau cấp tính nghiêm trọng hơn trong lần sau.

Tác dụng

- Đào thải tinh thể urat ra khỏi khớp.
- Hạ chỉ số axit uric trong máu. *Thời gian điều trị*
- Từ 1 đến 3 tháng.

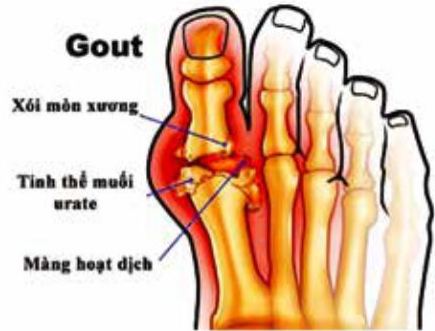
Giai đoạn 3 - Giai đoạn chuyển giao

Đặc điểm

- Cơn đau cấp tính: Trong giai đoạn này, người bệnh sẽ không thấy các cơn đau thường xuyên diễn ra.
- Khớp: Các khớp của họ hoạt động bình thường, các triệu chứng không xuất hiện.
- Axit uric: Axit uric cao hoặc rất cao so với ngưỡng cho phép, axit uric tích tụ dần trong khớp, khi lượng tích tụ này đã đủ sẽ chuyển sang giai đoạn mãn tính.

Tác dụng

- Đào thải muối urat đã và đang tích tụ trong khớp, thận, dưới da, van tim...
- Hạ chỉ số axit uric trong máu xuống dưới 420 $\mu\text{mol/lit}$ để các cơn đau cấp tính không xuất hiện, giảm nguy cơ suy



Lưu ý

- Khi đào thải muối urat, bệnh nhân có thể thấy đau ê ẩm hoặc đau dữ dội.
- Giai đoạn đầu khi thải lọc muối urat ra khỏi khớp có thể chỉ số axit uric trong máu sẽ tăng cao.
- Nếu bệnh nhân bị suy thận dẫn đến axit uric tăng cao thì không nói trước được thời gian điều trị



thận do axit uric tăng cao và bệnh không tiến triển qua giai đoạn mãn tính.

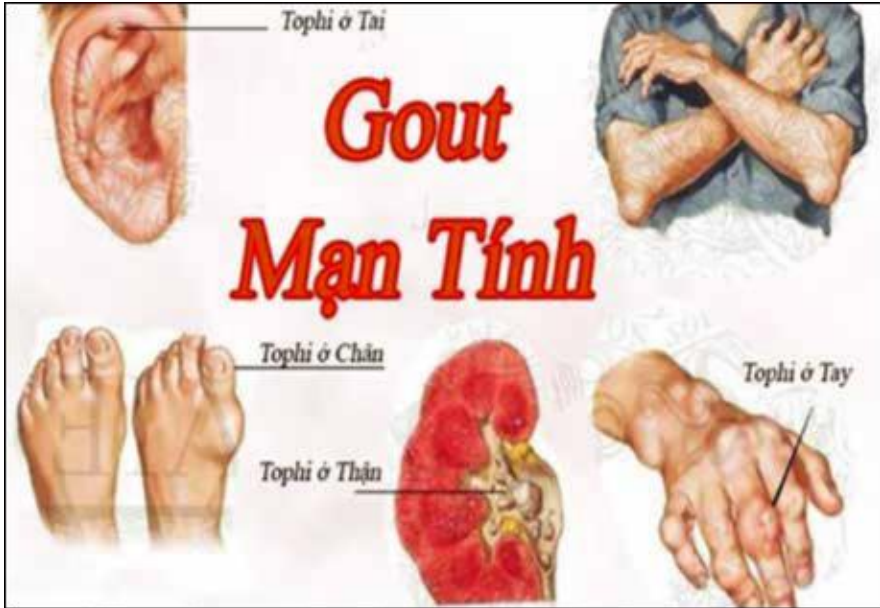
Thời gian điều trị

- Từ 1 đến 6 tháng, thời gian trung bình khoảng 3 tháng.

Lưu ý

- Khi đào thải muối urat, bệnh nhân có thể thấy đau ê ẩm hoặc đau dữ dội.
- Giai đoạn đầu khi thải lọc muối urat ra khỏi khớp có thể chỉ số axit uric trong máu sẽ tăng cao.
- Nếu bệnh nhân bị suy thận dẫn đến axit uric tăng cao thì không nói trước được thời gian điều trị.

**Giai đoạn 4 -
Giai đoạn mãn tính**



Đặc điểm

- Là giai đoạn cuối của bệnh gout, gout bây giờ trở thành một bệnh viêm khớp mãn tính.
- Khớp: Bị viêm, biến dạng và phá huỷ xương, sụn.
- Thận: Thận bị viêm và phá hoại liên tục trong giai đoạn này.

Tác dụng

- Phục hồi chức năng thận.
- Thải lọc muối urat ra khỏi khớp: Những tinh thể muối urat tích đọng lâu ngày sẽ được Gout Lá Nường thải lọc mạnh mẽ. Khi thải lọc axit uric ra khỏi khớp có thể sẽ xuất hiện cơn đau do bao hoạt dịch bị viêm (đây là quá trình bắt

buộc).

- Hạ chỉ số axit uric trong máu. *Thời gian điều trị*
- Thời gian điều trị kéo dài từ 3-6 tháng, thời gian trung bình từ 3 đến 4 tháng.

Lưu ý

- Khi đào thải muối urat, bệnh nhân có thể thấy đau ê ẩm hoặc đau dữ dội.
- Giai đoạn đầu khi thải lọc muối urat ra khỏi khớp có thể chỉ số axit uric trong máu sẽ tăng cao.
- Nếu bệnh nhân bị suy thận dẫn đến axit uric tăng cao thì không nên trước được thời gian điều trị

4 - Câu chuyện chiến đấu với bệnh Gout

Để điều trị bệnh về ổn định người bệnh cần kiên trì dùng thuốc, đào thải hết muối urat ra khỏi cơ thể, đưa nồng độ axit uric về ngưỡng an toàn. Trong suốt quá trình điều trị lần khi bệnh đã về ổn định bệnh nhân cần duy trì chế độ ăn uống sinh hoạt khoa học. Sau khi điều trị bằng Gout Lá Nương bệnh đã ổn định, bệnh nhân nên duy trì thuốc với liều 1-2 gói/ ngày hoặc 5-7 ngày có 1 ngày uống 2-4 gói để phòng bệnh tái phát.

Tùy vào tình trạng bệnh và chế độ sinh hoạt của mỗi bệnh nhân khác nhau mà sẽ có những quá trình điều trị khác nhau, sau đây là những kinh nghiệm chiến đấu với bệnh gout của một số khách hàng của NamY.Herb:

Anh Thiêm ở Trục Ninh - Nam Định bị gout từ năm 1998. Thời gian đó bệnh gout ít xuất hiện ở Việt Nam, ban đầu anh cũng không nghĩ là mình bị gout và cũng không có biện pháp điều trị gì. Cho đến những năm 2000, do công việc và thói quen sinh hoạt của anh phải thường xuyên dùng rượu bia, các cơn đau ở khớp diễn ra nhiều hơn, anh bắt đầu tìm hiểu về bệnh và cách điều trị bệnh gout. Cũng giống như rất nhiều bệnh nhân bị gout lâu năm khác, anh T tìm đến nhiều loại thuốc khác nhau, từ những thuốc tây y, thuốc có nguồn gốc rõ ràng đến những thuốc do người khác giới thiệu, không rõ nguồn gốc xuất xứ. Có nhiều loại thuốc anh dùng trong vài tháng, cũng có những loại anh chỉ dùng trong thời gian ngắn rồi bỏ. Mặc dù có chú trọng dùng thuốc điều trị bệnh nhưng do chế độ sinh hoạt của anh còn hay đi nhậu, bệnh gout vẫn âm thầm tiến triển làm các cơn đau ngày một nhiều hơn và xuất hiện các biến chứng của bệnh như nổi cục tophi ở hai bên khuỷu tay, chức năng thận giảm sút.

Rơi vào tình trạng có bệnh thì vái tứ phương, lâu dần niềm tin về các phương thuốc điều trị bệnh gout của anh cứ ngày một giảm. Mặc dù lo ngại về những tác dụng phụ của thuốc tây nhưng anh quyết định sử dụng allopurinol thường xuyên, điều chỉnh lại chế độ sinh hoạt của mình, áp dụng thêm các biện pháp dân gian hỗ trợ điều trị gout như uống nước dừa xiêm – lá trâu không, ăn lá tía tô hằng ngày để giảm bớt phần nào tiến triển của bệnh.

Cuối năm 2015, một lần tình cờ lên trang mạng xã hội anh đọc được thông tin về sản phẩm Gout Lá Nương điều trị bệnh gout. Cũng giống như rất nhiều lần mua thuốc khác, anh mua thử một tháng sử dụng Gout Lá Nương và cũng coi đây là một sự may rủi với hy vọng mình sẽ “hợp thầy hợp thuốc” mà làm bệnh thuyên giảm. Khi mới bắt đầu dùng Gout Lá Nương anh vẫn mang tâm lý lo ngại thuốc tác dụng chưa tốt nên đồng thời với việc uống 4 gói thuốc mỗi ngày anh vẫn duy trì sử dụng allopurinol đều đặn. Quá trình điều trị một tháng kết thúc mang lại cho anh kết quả ngoài mong đợi : khi kiểm tra nồng độ axit uric trong máu sau 1 tháng sử dụng nồng độ giảm còn 350 umol/l, thận của anh có biểu hiện nước tiểu trong hơn, sức khỏe được cải thiện rõ rệt và đặc biệt cục tophi ở bên khuỷu tay trái khi trước đã lên to còn mềm nay đã dần nhỏ lại. Nồng độ axit uric trong máu có thể giảm nhanh nhờ tác dụng của allopurinol, sức khỏe có thể tăng cường do chế độ sinh hoạt nhưng cục tophi nhỏ dần là một dấu hiệu tốt khiến anh tin tưởng tuyệt đối vào hiệu quả của Gout Lá Nương. Anh quyết định sử dụng Gout Lá Nương lâu dài kết hợp với việc dùng thêm các loại thực phẩm có độ

kiểm cao để kiểm soát bệnh gout tốt nhất có thể. Đến nay anh đã dùng 4 tháng Gout Lá Nường, cục to phi ở bên khuỷu tay trái khi trước còn mềm nay đã tiêu biến nhưng cục tophi bên tay phải vì đã lên to và cứng nên sau 4 tháng sử dụng nhỏ bằng 1/3 kích thước ban đầu. Rất hài lòng về hiệu quả điều trị của sản phẩm Gout Lá Nường, anh T không chỉ quyết định sử dụng lâu dài bài thuốc mà còn giới thiệu bài thuốc, chia sẻ kinh nghiệm điều trị gout của mình cho bạn bè. Dongnam Store xin cảm ơn sự tin nhiệm của anh dành cho Dongnam Store và sản phẩm Gout Lá Nường.

Cũng điều trị Gout bằng Gout Lá Nường, nhưng anh Sâm (Biên Hòa, Đồng Nai) lại có một quá trình điều trị khác hoàn toàn với những người khác. Anh S là một bác sỹ làm việc tại khoa gây mê hồi sức, bị gout đã lâu năm, chủ yếu anh dùng thuốc tây và duy trì chế độ ăn kiêng để khống chế bệnh.

Đầu năm 2016, khi biết về thông tin của Gout Lá Nường, anh đăng ký được tư vấn cách dùng. Sau khi được chuyên viên của NamY.Herb tư vấn về quá trình điều trị bệnh đối với anh bằng Gout Lá Nường cần kiên trì điều trị lâu dài và ban đầu có thể xảy ra hiện tượng đau "công thuốc" là dấu hiệu cho thấy thuốc đào thải muối urat ở khớp anh quyết định mua thử 1 tháng dùng thuốc với hy vọng sẽ xảy ra hiện tượng công thuốc. Tuy nhiên, một tháng sử dụng trôi qua mà anh chỉ có dấu hiệu đau công thuốc nhẹ chứ không đau nhiều như lời tư vấn, anh cũng nhờ đồng nghiệp kiểm tra nồng độ Axit uric trong máu giúp, nhưng chỉ số axit uric của anh cũng chỉ giảm từ 520 còn 510 umol/l. Được tư vấn rằng đau công thuốc, chỉ số Axit uric tăng lên hoặc giảm đi nhiều sau 1 tháng điều trị là những dấu hiệu tốt vậy mà với anh không có một dấu hiệu nào xảy ra rõ rệt khiến anh S rất thất vọng. Tin vào những phương thuốc dân gian, tin vào sự chứng minh bằng khoa học của tiến sỹ Hoàng Thị Lê về tác dụng của bài thuốc gia truyền nên mặc dù có kết quả điều trị 1 tháng như vậy, nhưng khi NamY.Herb gọi điện động viên anh tiếp tục sử dụng thêm 1 tháng để theo dõi thêm, anh S vẫn hy vọng và quyết định dùng thêm một tháng. Như định kỳ, khi uống hết tháng thứ 2, anh lại kiểm tra chỉ số Axit uric, thật bất ngờ khi nồng độ Axit uric trong máu của anh giờ đã giảm còn 380 umol/L. Sau khi có kết quả điều trị như vậy, anh đã vui mừng báo tin cho Dongnamstore cùng chung niềm vui và đã giới thiệu cho bạn bè đồng nghiệp của mình cùng sử dụng sản phẩm.

Mỗi cá nhân có những câu chuyện khác nhau, câu chuyện về điều trị bệnh gout bằng Gout Lá Nường của mỗi người cũng vậy, có người đau công thuốc rất lâu, có người chỉ đau thoáng qua vài ngày, có người phải kiên trì điều trị vài tháng trời, có người chỉ 2 tháng bệnh đã ổn định, có người thấy đau công thuốc thì mừng, có người vì đau công thuốc mà lo lắng... Còn NamY.Herb, câu chuyện của NamY.Herb là những nỗ lực tìm tòi phương thuốc quý cho khách hàng, là việc cố gắng truyền tải những thông tin hữu ích nhất cho khách hàng, là chuyện vui buồn cùng khách hàng trên chặng đường chiến đấu chống lại bệnh tật. Có nhiều và rất nhiều những điều muốn chia sẻ cùng nhau mà trên vài trang giấy không thể bộc bạch hết. Vậy câu chuyện của bạn là gì? Hãy gọi điện đến số 0869.066.120 hoặc gửi email đến NamY.Herb.2021@gmail.com để cùng chia sẻ với NamY.Herb về quá trình chiến đấu với bệnh của bạn nhé.

D - KIẾN THỨC THƯỜNG THỨC VỀ BỆNH GOUT

1 - Các biến chứng do bệnh Gout gây ra



Mắc bệnh gout khiến nguy cơ lên cơn đau tim và đột quỵ cao gấp đôi.

- Nhiều vấn đề tim mạch – bao gồm huyết áp cao, tắc nghẽn động mạch và suy tim – có liên quan đến bệnh gout.
- Nếu không được chữa trị, bệnh gout có thể trở nên rất nguy hiểm – kết quả nghiên cứu mới nhất cho thấy nguy cơ bệnh nhân gout lên cơn đau tim hoặc đột quỵ là cao một cách đáng kể.
- Những nguy cơ này có thể sẽ cao hơn ở những người mắc chứng béo phì, một căn bệnh liên quan đến cả các vấn



- Cứ năm người mắc bệnh gout lại có một người mắc chứng sỏi thận.
- Nguyên nhân hình thành các viên sỏi thận là do tinh thể urat tồn đọng lại trong thận. Những viên sỏi thận gây ra đau đớn cực độ và nếu không được điều trị thì chúng có thể chặn và gây nhiễm trùng đường tiết niệu.
- Sỏi thận còn có thể gây ra sẹo và tổn thương vĩnh viễn cho thận. Sau một thời gian, sỏi thận và những thương tổn

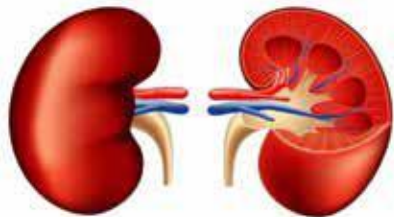
đề tim mạch và gout.

- Tuy nhiên, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng chỉ riêng hiện tượng tăng axit uric máu đã liên quan đến nguy cơ tử vong cao và các biến chứng liên quan đến tim. Hàm lượng axit uric trong máu cao là nguyên nhân gốc rễ gây ra bệnh gout.
- Gout và các vấn đề tim mạch ảnh hưởng tới mọi bệnh nhân, tuy nhiên phụ nữ mắc bệnh gout có khả năng lên cơn đau tim cao hơn gấp 3,5 lần so với nam giới.



này có thể gây ra bệnh thận mãn tính, căn bệnh gây nguy hại và suy giảm chức năng thận của bạn. Bệnh thận nếu không được điều trị có thể dẫn đến suy thận, tức là khi đó thận của bạn đã mất đi chức năng của mình.

- Bệnh gout cùng mức axit uric cao có liên quan đến những nguyên nhân gây suy giảm chức năng thận - khiến cho việc theo dõi thường xuyên trở nên quan trọng.



Kiến thức thường thức về bệnh Gout



Mắc bệnh gout cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

- Một nghiên cứu cho thấy nguy cơ mắc bệnh tiểu đường ở nữ giới có bệnh gout cao hơn đến 71% so với nữ giới không mắc bệnh.
- Tiểu đường là một chứng bệnh do hàm lượng đường trong máu cao gây ra. Giống như gout, bệnh tiểu đường có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như bệnh tim và các thương tổn về gan.
- Nguy cơ hàm lượng axit uric trong máu cao – nguyên nhân gây ra bệnh gout – là khá cao đối với người mắc chứng tiểu đường tuýp 2. Các nghiên cứu cho thấy có thể hiện tượng kháng

insulin đóng vai trò trong việc hình thành bệnh gout. Kháng insulin còn liên quan đến bệnh béo phì và huyết áp cao, những bệnh cũng có thể dẫn đến gout.

- Thêm vào đó, các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng nguy cơ những người vốn có bệnh gout và hàm lượng axit uric cao mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 là rất cao. Nguy cơ này đặc biệt cao ở nhóm nữ giới.
- Điều trị bệnh gout và tiểu đường sẽ dễ dàng hơn nếu bạn kiểm soát lượng đường máu và mức axit uric.



uric gia tăng có thể gây ra u cục tophi, hay các hạt tinh thể lắng đọng, tại các khớp, xương, xương sụn hoặc dưới da. Hạt tophi có thể gây ra thoái hoá xương, sau đó là tổn thương và biến dạng các khớp, dẫn đến việc xương khớp đánh mất chức năng của mình.



Khi mắc bệnh gout thì xương khớp của bạn có khả năng sẽ gặp nguy hiểm

- Người bệnh gout thường phải chịu đựng những cơn đau, sưng nóng bất ngờ và nặng nề ở các khớp xương mỗi lần một cơn bệnh tái phát.
- Nếu không được điều trị, các cơn bệnh gout thường xuyên cùng mức axit

2 - Các yếu tố gây nguy hiểm làm bệnh thêm nặng

Tăng axit uric máu - Nồng độ axit uric, trên 420 $\mu\text{mol/l}$ có thể dẫn đến các cuộc tấn công bệnh gout. Phạm vi tốt nhất cho axit uric là dưới 420 $\mu\text{mol/l}$ bất kể tuổi tác hay giới tính.

Tiền sử Gia đình - Một trong bốn người bị bệnh gout có một người trong gia đình có tiền sử bị bệnh gout..

Tuổi - Gout có thể xảy ra ở bất cứ ai ở bất cứ tuổi nào, nhưng nó thường xuất hiện ở những người độ tuổi từ 45 tuổi trở lên.

Giới tính - Gout ảnh hưởng đến đàn ông nhiều hơn phụ nữ.

Béo phì - Một người có chỉ số Body Mass Index (BMI) là 30 hoặc cao hơn được xem là béo phì.

Các vấn đề sức khỏe khác - Gout liên quan nhiều đến các vấn đề sức khỏe khác, bao gồm huyết áp cao, bệnh tim, tiểu đường và bệnh thận. Điều quan trọng là điều trị liên tục để kiểm soát các vấn đề sức khỏe trên.

Phản chấn thương - Những người có các khớp bị chấn thương trước đó có nhiều khả năng bị mắc bệnh gout.

Chế độ ăn nhiều Fructose - Fructose được thêm vào nhiều loại thực phẩm và đồ uống. Nó làm axit uric tăng lên. Các loại thực phẩm như nước ngọt và nước trái cây; ngũ cốc và bánh ngọt nhất định; kem và kẹo; và thực phẩm chế biến tại các nhà hàng thức ăn nhanh thường chứa fructose cao.



Các yếu tố làm bệnh thêm nặng

• **Sử dụng bia, rượu** - bao gồm uống quá nhiều bia rượu, đặc biệt là bia, các nghiên cứu cho thấy uống bia gây ra nguy cơ mắc bệnh gout cao gấp 1,3 lần

so với uống rượu.

• **Thực phẩm giàu purin** - Ăn một lượng lớn thực phẩm giàu purin, bao gồm thịt đỏ, nội tạng động vật và hải sản, có thể gây ra các cuộc tấn công của gout.

• **Không thể kiểm soát được chế độ ăn** đặc biệt là chế độ ăn giàu protein.

• **Phẫu thuật hay ốm đau đột ngột** - Những người không di chuyển trong một thời gian dài có nguy cơ cao hơn.



3 - Lối sống hữu ích cho bệnh nhân Gout



Chế độ ăn

Không có một chế độ ăn nhất định dành cho bệnh nhân gout, tuy nhiên, bất kỳ bệnh nhân nào bị gout cũng nên tuân theo chế độ ăn lành mạnh, cân bằng như sau:

• Tránh đồ ăn nhiều purine:

Bởi vì axit uric được hình thành từ sự phân hủy của purine, thực phẩm giàu purine cao có thể gây ra các cơn đau cấp tính hoặc mãn tính. Bệnh nhân gout nên kiêng những loại thực phẩm sau:

+ Bia và rượu ngũ cốc

(Khác với rượu vang).

+ Thịt đỏ, thịt cừu và thịt lợn

+ Thịt nội tạng như gan, thận, lách

+ Hải sản, đặc biệt là động vật có vỏ như tôm, tôm hùm, vẹm, cá cơm, cá mòi.

• Đồ ăn thay thế:

Thay vào đó, bệnh nhân gout được khuyến khích ăn nhiều thực phẩm thấp -

purine, bao gồm:

+ Thực phẩm ít chất béo hoặc các sản phẩm từ sữa không béo

+ Rau sạch

+ Hoa quả tươi

+ Quả hạnh nhân



Một nghiên cứu năm 2004 được công bố trên Tạp chí Y học New England, được thực hiện bởi tiến sĩ Hyon Choi, thấy rằng ăn thêm thịt đỏ giàu purine làm gia tăng 21 phần trăm nguy cơ mắc bệnh gout ở nam giới qua tuổi 40. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng ăn hải sản hàng tuần đã tăng 7% nguy cơ mắc bệnh gout. Các loại rau giàu purine và rượu vang nồng độ nhẹ không có hại cho những người bị bệnh gout. Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy rằng các sản phẩm từ sữa ít chất béo, đặc biệt là sữa cho người gầy và sữa chua ít chất béo, thực sự có thể làm giảm nguy cơ hoặc bảo vệ cơ thể chống lại bệnh gout.

• **Thực hiện theo một chế độ ăn ít Fructose:**

Người bị bệnh gout được khuyến khích duy trì một chế độ ăn uống ít fructose. Fructose là một loại đường đơn trong tự nhiên được tìm thấy trong trái cây, rau quả và mật ong. Trong chế độ ăn hàng ngày, fructose được thêm vào nhiều loại thực phẩm và đồ uống.

- + Nước giải khát và nước trái cây
- + Ngũ cốc, bánh nướng mua ở cửa hàng, kem và kẹo
- + Thực phẩm chế biến tại các nhà hàng thức ăn nhanh
- + Nhiều loại trái tự nhiên có nồng độ fructose cao, chúng nên được giới hạn.

Thay đổi phong cách sống

Ngoài việc ăn uống lành mạnh, có nhiều biện pháp khác mà bệnh nhân gout có thể áp dụng để kiểm soát bệnh gout của họ:

• **Kiểm soát chỉ số axit uric** - mức axit uric nên được kiểm tra ít nhất hai lần mỗi năm. Mục tiêu cần phải có độ axit uric dưới 420 $\mu\text{mol/l}$.

• **Tập thể dục thường xuyên** - Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh, Người lớn nên tham gia vào các hoạt động thể chất cường độ vừa phải trong ít nhất 30 phút mỗi ngày trong tuần. Gia tăng cường độ hoặc số lượng thời gian hoạt động thể chất đem lại lợi ích vô cùng lớn. Các môn thể thao áp dụng cho bệnh nhân gout cần nhẹ nhàng như: yoga, đi bộ, bơi, đạp xe... cần chú ý không nên vận động mạnh khi đang đau khớp, tránh làm tổn thương các khớp. Hãy sắp xếp thời gian để có một chế độ tập thể dục hợp lý.

• **Duy trì một cơ thể khỏe mạnh với cân nặng hợp lý** - Một người béo phì có khả năng bị gout cao hơn bốn lần so với người có trọng lượng cơ thể lý tưởng. Chế độ ăn giàu protein có thể là một vấn đề đối với những người bị bệnh gout vì các loại thực phẩm có purin cao, đặc biệt là thịt đỏ và tôm cua làm gia tăng



nồng độ axit uric rất nhanh.

• **Uống nhiều nước** - Nhiều chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn nên tiêu thụ ít nhất là 1.89 lít nước mỗi ngày, và nhiều hơn nữa nếu bạn đang tập thể dục. Nước giúp vận chuyển các chất dinh dưỡng cơ thể và chất thải, điều hòa thân nhiệt, đệm khớp và các mô. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng uống đủ nước có thể bảo vệ chống lại bệnh sỏi thận và táo bón. Một số chuyên gia tin rằng uống nước có thể giúp loại bỏ axit uric trong máu. Tránh các đồ uống thể thao có đường với fructose.

• **Dùng vitamin hợp lý** - Nguy cơ mắc bệnh gout dường như là thấp hơn ở nam giới dùng vitamin hàng ngày. Vita-min C có thể là một bổ sung hữu ích ở mức 500-1000mg mỗi ngày.

LỜI CẢM ƠN

Với sứ mệnh nâng cao nhận thức về bệnh, trả lại sức khỏe cho bệnh nhân bằng những liệu pháp điều trị từ thiên nhiên an toàn, hiệu quả, bằng tất cả tâm huyết của mình, đội ngũ nhân sự của NamY.Herb đã nỗ lực tổng hợp cuốn cẩm nang này nhằm cung cấp cho độc giả góc nhìn tổng quan nhất về bệnh gout.

Chúng tôi xin cảm ơn quý độc giả đã dành thời gian đọc và quan tâm đến cuốn cẩm nang, xin cảm ơn quý bệnh nhân đã tin tưởng lựa chọn NamY.Herb là người bạn đồng hành trong hành trình tìm lại sức khỏe. Xin chân thành cảm ơn Tiến sỹ Hoàng Thị Lê đã dành thời gian quý báu để góp ý, hỗ trợ NamY.Herb trong quá trình tư vấn và điều trị cho các bệnh nhân. Và đặc biệt chúng tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành, sâu sắc nhất đến chú Hoàng Ngọc Sơn (Cổ Đông - Sơn Tây - Hà Nội), anh Trịnh Văn Long (Lam Sơn - Lê Chân - Hải Phòng), anh Nguyễn Văn Thiêm (Niêm Hải - Trực Ninh - Nam Định), anh Phan Xuân Hùng (Song Hải - Phong Điền - Thừa Thiên Huế), anh Nguyễn Thế Sâm (Biên Hòa), anh Hà Viết Trường (Cốc Lếu - TP.Lào Cai) và rất nhiều những bệnh nhân khác đã đọc bản thảo và góp ý chân thành cho chúng tôi để xây dựng nên cuốn cẩm nang có giá trị kiến thức hữu ích cho người bệnh.

Rất mong rằng cuốn cẩm nang này phần nào đáp ứng những điều mong mỏi của bệnh nhân đối với những hiểu biết khoa học về bệnh gout, cũng như tìm được cho chính mình hoặc người thân những lưu ý hữu ích về chế độ ăn, uống, sinh hoạt và rèn luyện trong quá trình điều trị. Thay lời cảm ơn, NamY.Herb xin gửi tới quý độc giả, quý khách hàng cuốn Cẩm nang điều trị bệnh gout này. Vì thời gian có hạn nên cẩm nang còn những thiếu sót, chúng tôi kính mong nhận được những ý kiến đóng góp chân thành từ độc giả, quý bệnh nhân, các bác sỹ và nhà chuyên môn để những bản in sau được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành cảm ơn!



NAMY.HERB

SHOP THẢO DƯỢC UY TÍN

Lá nường thảo dược tự nhiên của núi rừng Tây Bắc

- Đề tài cấp Nhà nước "Bảo tồn cây thuốc cổ truyền"
- Hiệu quả đã được chứng minh cụ thể
- Sản xuất bởi Viện Dược liệu Bộ Y Tế
- An toàn, dễ sử dụng, giá tốt

- ✓ Gout
- ✓ Giải độc gan
- ✓ Tắm
- ✓ Ngâm chân
- ✓ Giải rượu
- ✓ Sau sinh

TÌM HIỂU THÊM



Liên hệ
tư vấn
miễn
phí

NamY.Herb
Shop Thảo dược Uy Tín

Địa chỉ: 178 Quan Nhân, Thanh Xuân,
Hà Nội.

Website: NamY.Herb.com

Gmail: Namy.herb.2021@gmail.com

Holine: 0869.066.120