



CK.0000056514

Lê Anh Sơn

CẨM NANG  
CHO NGƯỜI BỆNH

Bệnh

GOUT

& CÁCH  
ĐIỀU TRỊ

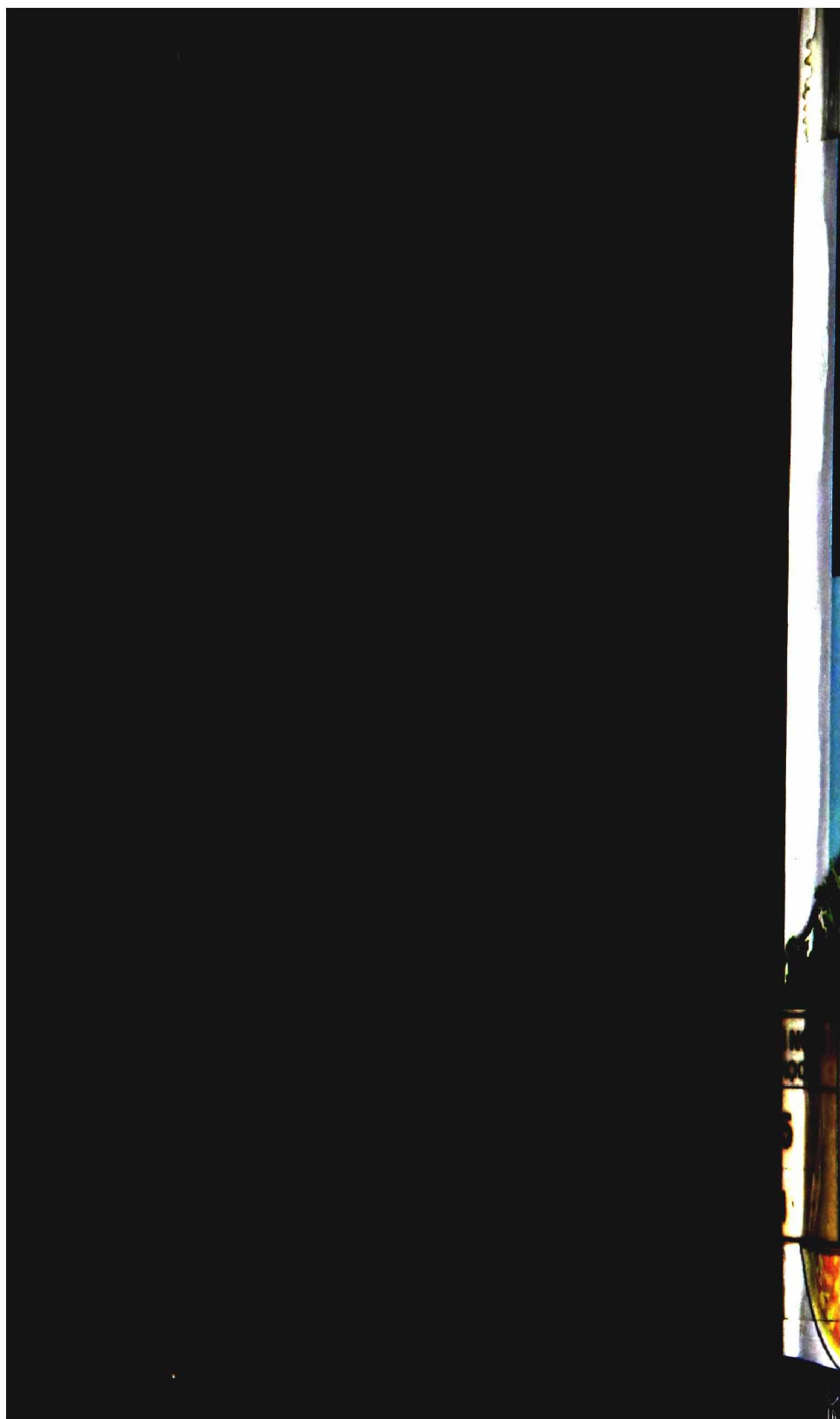


NGUYỄN  
QUỐC LIỆU

5



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG



CK.0000056514

Lê Anh Sơn

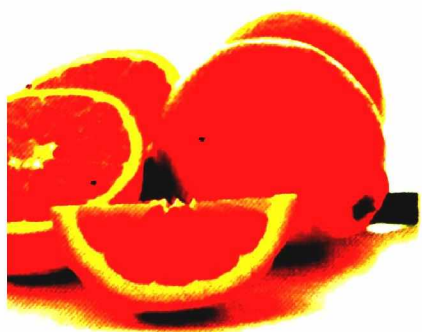
SAM NANG  
HO NGUOI BENH

Bệnh

GOUT

& CÁCH  
ĐIỀU TRỊ





BIN

# BỆNH GOUT VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ

LÊ ANH SƠN

*Biên soạn*



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG





## CHƯƠNG I

# KHÁI QUÁT CHUNG VỀ BỆNH GOUT

### 1. Lịch sử bệnh gout

Gout<sup>1</sup> được biết đến từ thời Hipocrate vào thế kỷ thứ V trước công nguyên, nhưng mãi đến năm 1683, Sydenham mới mô tả đầy đủ diễn biến lâm sàng của cơn gout cấp, và đến cuối thế kỷ XIX, Schelle, Bargman và Wollaston mới tìm thấy vai trò của acid uric trong nguyên nhân gây bệnh, do đó bệnh gout còn được gọi là viêm khớp do acid uric.

Vào những năm 60 của thế kỷ XX, các nhà khoa học đã nghiên cứu sâu hơn về sinh học tế bào, cơ chế sinh lý bệnh của gout, từ đó



tăng acid uric máu và bệnh gout, vai trò quan trọng của tinh thể urate, tìm ra các nhóm thuốc điều trị bệnh dựa vào nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh cụ thể. do vậy hiệu quả điều trị đã tăng rõ rệt: Kiểm soát tốt cơn gout cấp, ngăn ngừa các cơn viêm khớp tái phát, hạn chế biến chứng sỏi thận và các bệnh lý về thận. Đặc biệt từ khi phát hiện ra tác dụng đặc biệt của colchicine đối với cơn gout cấp thì việc điều trị đã thu được kết quả nhanh chóng và vấn đề chẩn đoán dựa trên lâm sàng đã trở nên đơn giản

## 2. Khái quát chung về gout

Gout là một bệnh lý có lẽ được biết đến lâu đời nhất của loài người - đã hơn 2000 năm nay. Ngày xưa nó được xem như là “bệnh của vua chúa” vì thường xuất hiện trên những người giàu sang với những đồ ăn thức uống của người giàu.

Ngày nay người ta biết rõ rằng đây là một rối loạn phức tạp ảnh hưởng lên mọi người không chỉ riêng cho người giàu. Tại Việt Nam, hiện có đến hàng triệu người đang phải khổ sở vì bệnh này.





Nam giới thường mắc bệnh này nhiều hơn phụ nữ. Bệnh Gout ở nữ thường xảy ra sau mãn kinh. Đây là một bệnh chữa trị được và có nhiều cách để phòng ngừa tái phát.

### 3. Định nghĩa bệnh

Bệnh Gút là bệnh thấp khớp do rối loạn chuyển hoá Purin ở người, nguồn gốc từ việc tăng tiêu huỷ các axit nhân của tế bào hoặc giảm bài xuất acid uric qua thận. Ở người bình thường, lượng acid uric máu cao khi bằng hoặc trên con số 7 mg/% (hay 420 mol/l).

Tuy nhiên, không phải cứ có acid uric máu cao là bị bệnh gout. Nếu chỉ có acid uric máu cao đơn thuần, chỉ được gọi là tình trạng tăng acid uric máu không triệu chứng.

Chỉ gọi là bệnh gout khi tình trạng tăng acid uric máu gây những hậu quả xấu cho cơ thể. Hậu quả trước mắt của bệnh là gây các đợt viêm khớp gout cấp. Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu, các đợt viêm này thường không kéo dài, không thường xuyên và rất dễ chữa. Nếu bệnh không được điều trị đúng và đủ, các đợt viêm khớp sẽ xuất hiện thường xuyên hơn, kéo dài hơn, khó chữa hơn và hậu quả lâu dài

và cố định của bệnh sẽ là viêm nhiều khớp, xuất hiện nhiều u cục quanh khớp, cứng khớp, biến dạng khớp, tàn phế, sỏi-hệ tiết niệu, đặc biệt là sỏi thận và nguy hiểm hơn cả là suy chức năng thận, đây là nguyên nhân chính làm giảm tuổi thọ của các bệnh nhân gout. Gout là một bệnh khớp do rối loạn chuyển hóa, các bệnh rối loạn chuyển hóa và liên quan đến rối loạn chuyển hóa và liên quan đến rối loạn chuyển hóa thường hay đi kèm với nhau vì vậy bệnh nhân gout thường thừa cân và mắc thêm một hay nhiều bệnh như: xơ vữa động mạch, rối loạn chuyển hóa mỡ, tiểu đường, rối loạn lipid máu, cao huyết áp, bệnh mạch vành, bệnh mạch não...

Bệnh Gout có các đặc điểm lâm sàng khá đặc biệt, tương đối dễ nhận biết, nếu được quan sát kỹ (đặc biệt ở những năm đầu của bệnh) như :

- Thường gặp ở nam giới (trên 95%) khỏe mạnh mập mạp.

- Thường bắt đầu vào tuổi 35 đến 45.

- Khởi bệnh đột ngột diễn biến từng đợt, giữa các đợt đau các khớp hoàn toàn khỏi (những năm đầu).

- Vị trí bắt đầu thường là các khớp ở chi dưới, đặc biệt ngón 1 bàn chân (70%).

- Tính chất sưng, nóng đỏ, đau dữ dội đột ngột ở 1 khớp, không đối xứng, xuất hiện các u cục (tophy) ở nhiều nơi đặc biệt quanh khớp. Trong giai đoạn cấp có kèm các dấu hiệu toàn thân: Sốt cao, lạnh run, đôi khi có dấu hiệu màng não (cổ cứng).

Cần ăn hạn chế các thức ăn chứa nhiều purin (chứa nhiều acid nhân tế bào) như: Tim, gan, thận, óc, trứng lộn, cá chích, cá đuối... đây là loại thức ăn nhiều đạm.

Y văn cổ không có ghi chứng gout nhưng có chứng "thống phong" là chỉ chứng thống tý lâu ngày khó khỏi. Cho nên bệnh thống phong có thể qui thuộc phạm trù chứng nhiệt tý trong đông y.

#### **4. Các bệnh liên quan với bệnh gout**

##### **a) Bệnh béo phì**

Có sự liên quan giữa trọng lượng cơ thể và nồng độ acid uric máu. Tỷ lệ bệnh gout tăng rõ rệt ở những người có trọng lượng cơ thể tăng trên 10%. Béo phì làm tăng tổng hợp acid uric máu và làm giảm thải acid

uric niệu, kết hợp của cả 2 nguyên nhân gây tăng acid uric máu. Theo các thống kê gần đây, 50% bệnh nhân gout có dư cân trên 20% trọng lượng cơ thể.

### **b) Tăng LIPID máu**

Sự kết hợp giữa tăng TG máu và tăng acid uric máu đã được xác định chắc chắn. Có đến 80% người tăng TG máu có sự phối hợp của tăng acid uric máu, và khoảng 50% - 70% bệnh nhân gout có kèm tăng TG máu. Ở bệnh nhân gout, ngoài sự rối loạn của thành phần TG, người ta còn nhận thấy có sự rối loạn của HDL, một loại lipoprotein có lợi, có tính bảo vệ đối với cơ thể.

Sự liên quan giữa gout và rối loạn lipid máu chính là một phần của hội chứng chuyển hoá bao gồm tăng BMI, béo phì vùng bụng, tăng TG, giảm HDL, tăng huyết áp, tiểu đường, tình trạng đề kháng insulin và nguy cơ bị bệnh mạch vành. Tăng acid uric máu kết hợp với béo phì vùng bụng là nhóm nguy cơ cao của bệnh tim mạch có liên quan đến sự đề kháng insulin.

### **c) Tăng huyết áp**

#### **d) Xơ mỡ động mạch**

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ rõ mối liên quan giữa gout và xơ mỡ động mạch. Tuy vậy tăng acid uric máu không phải là yếu tố nguy cơ trực tiếp của bệnh mạch vành. Tăng huyết áp, tiểu đường, xơ mỡ động mạch liên quan nhiều đến tình trạng béo phì hơn là liên quan đến sự tăng acid uric máu. Ở bệnh nhân gout, các yếu tố nguy cơ của bệnh mạch vành như tăng huyết áp, béo phì, đề kháng insulin, tăng TG máu góp phần làm tăng sự liên quan giữa acid uric máu và xơ mỡ động mạch. Các yếu tố nguy cơ này tự nó làm tăng nguy cơ của bệnh tim mạch, và như vậy, acid uric máu chỉ gián tiếp làm tăng nguy cơ đột tử do bệnh tim mạch thông qua việc kết hợp với các bệnh lý có nguy cơ cao nói trên.

### **DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG**

Các triệu chứng Gout hầu hết là cấp tính, xảy ra một cách đột ngột, thường vào ban đêm, không có triệu chứng báo trước. Gồm:

- **Đau khớp dữ dội:** Gout thường ảnh hưởng những khớp lớn trên ngón chân cái,

nhưng cũng có thể ở khớp bàn chân, mắt cá chân, gối, bàn tay, cổ tay,... Cơ đau điển hình có thể kéo dài 5-10 ngày rồi ngưng. Khó chịu sẽ giảm dần dần sau 1-2 tuần, các khớp có vẻ không có gì bất thường.

## CÁC KHỚP BỊ SUNG ĐỎ VÀ ĐAU

### 5. Nguyên nhân và biểu hiện của bệnh gout

Mặc dù nguyên nhân của rối loạn purine, gây bệnh Gout, hiện chưa rõ, nhiều khả năng là do những rối loạn tại gen, nhưng bệnh gout đã được coi là một bệnh lý rối loạn chuyển hóa purine ở người, làm tăng tổng hợp acid uric và/hoặc giảm thải acid uric ra ngoài, gây tăng acid uric trong máu, gây thêm một hoặc nhiều biểu hiện sau:

- Viêm một khớp cấp (thường ở ngón chân cái) được gọi là cơn Gout cấp.
  - Có các khoảng hoàn toàn khỏi giữa các đợt viêm khớp cấp.
  - Xuất hiện các tophy (u cục) ở khớp, quanh khớp, ở vành tai.
  - Có sỏi thận (sỏi urate), suy thận mãn.
- Ở giai đoạn đầu, bệnh Gout có những đặc

điểm lâm sàng khá đặc trưng, đa số dễ nhận biết nếu được chú ý từ đầu:

- Thường gặp ở nam giới (trên 95%), khỏe mạnh, mập mạp.

- Thường bắt đầu vào cuối những năm 30 và đầu những năm 40 của cuộc đời, tuổi bắt đầu làm nên của những người đàn ông thành đạt.

- Khởi bệnh đột ngột bằng một cơn viêm khớp cấp với tính chất: sưng, nóng, đỏ, đau dữ dội, đột ngột ở một khớp làm người bệnh rất đau đớn, không thể đi lại được. Hiện tượng viêm thường không đối xứng và có thể tự khỏi sau 3-7 ngày. Trong giai đoạn cấp có thể kèm các dấu hiệu toàn thân như: sốt cao, lạnh run, đôi khi có dấu màng não (cổ cứng, nôn ói...).

- Bệnh diễn biến từng đợt, giữa các cơn viêm cấp có những giai đoạn các khớp hoàn toàn hết đau, người bệnh tưởng mình khỏi bệnh.

- Ở giai đoạn muộn, biểu hiện viêm ở nhiều khớp cả tay và chân, có thể đối xứng, xuất hiện những u cục ở nhiều nơi đặc biệt quanh các khớp, bệnh diễn biến liên miên không rõ từng đợt, giữa các đợt viêm cấp các khớp vẫn đau nhức, dần dần gây biến dạng

khớp, cứng khớp, teo cơ... hoàn toàn khỏi (những năm đầu).

- Bệnh này do nồng độ acid uric trong máu tăng quá cao. Acid uric là một sản phẩm phụ tạo ra do sự thoái giáng của purin. Chất này có thể thấy trong tự nhiên như một số loại thực phẩm - tạng động vật như gan, não, thận, lách - và cá trổng, cá trích, cá thu. Purin cũng có trong tất cả các loại thịt, cá và gia cầm.

- Thông thường thì acid uric bị phân hủy trong máu và được thải ra ngoài qua thận để ra nước tiểu. Nhưng đôi khi cơ thể bạn tạo ra quá nhiều acid uric hoặc thải acid này ra nước tiểu quá ít. Hậu quả là acid uric trong máu tăng lên, tích lũy dần dần và lắng đọng thành những tinh thể sắc nhọn hình kim tại các khớp hoặc các bao quanh khớp gây ra triệu chứng đau đớn, viêm sưng khớp.

- Một số tình trạng khác, gọi là giả gout, cũng có tình trạng lắng đọng tinh thể ở khớp nhưng không phải tinh thể acid uric mà là tinh thể calcium pyrophosphate dihydrate. Bệnh giả Gout cũng có thể gây đau khớp ngón chân cái tương tự gout nhưng thường thì ở các khớp lớn hơn như gối, cổ tay hoặc mắt cá chân.



### **Yếu tố nguy cơ:**

Những yếu tố hay hoàn cảnh sau có thể làm tăng acid uric máu cũng như tăng nguy cơ bệnh Gout:

**Lối sống:** Thường nhất là uống nhiều cồn (alcohol), đặc biệt là bia. Uống nhiều nhĩa là hơn hai cốc ở nam và một cốc ở nữ mỗi ngày. Nặng thể trọng tăng cao hơn cân nặng lý tưởng 15kg cũng làm tăng nguy cơ bệnh Gout.

**Một số bệnh lý và thuốc:** Một số bệnh lý và thuốc điều trị cũng có thể làm bạn tăng nguy cơ bị Gout, như tăng huyết áp, đái tháo đường, mỡ trong máu cao, hẹp lòng động mạch (do xơ vữa động mạch), phẫu thuật, các bệnh lý và tổn thương nặng, đột ngột, ít vận động,... cũng làm tăng acid uric máu. Một số thuốc như lợi tiểu thiazide (một thuốc điều trị tăng huyết áp bằng cách làm giảm lượng muối và nước trong cơ thể), aspirin liều thấp và cyclosporine (một thuốc sử dụng cho những người được ghép mô để chống thải loại mảnh ghép). Hóa trị liệu trong một số bệnh như ung thư làm hủy diệt tế bào và phóng thích một lượng lớn purin vào máu.

**Gen di truyền:** Một phần tư số bệnh nhân bị Gout có tiền sử gia đình bệnh này.

**Tuổi và giới:** Nam giới có tần suất bệnh cao hơn nữ. Phụ nữ có nồng độ acid uric máu thường thấp hơn nam, nhưng đến tuổi sa mãn kinh lại tăng lên. Nam thường bị Gout trong khoảng 30-50 tuổi, còn nữ từ 50-70.

### **BIẾN CHỨNG:**

Một số bệnh nhân bị Gout tiến triển dễ viêm khớp mạn tính, thường có sự thay đổi màu do lắng đọng các tinh thể dưới da gọi là sạn urat (tophi). Một số ít có thể bị sỏi thận.

### **6. Hậu quả của người mắc bệnh gout**

- Hậu quả trước mắt là có những cơn đau dữ dội, rất bồng ở một số khớp trong các đợt cấp tính.

- Hậu quả lâu dài: Nếu các đợt đau khớp cấp tính mà không được điều trị chu tất thì bệnh rất dễ tái phát và kéo dài, càng ngày hiện tượng viêm nhiều khớp sẽ tăng lên. đồng thời hiện tượng sự lắng đọng hạt tophi cũng gia tăng làm biến dạng các khớp, cũng khớp đưa đến hậu quả xấu là hạn chế vận động đi

tính với nhiều khớp bị viêm sưng, nhiều u cục trên da, xung quanh khớp và tổn thương ở thận.

Gout (Goutte), hay còn gọi là bệnh thống phong thực chất là một loại viêm khớp. Chỉ có điều, tất cả các loại thuốc chữa khớp đều tỏ ra bất lực với bệnh này. Bệnh dễ chuẩn đoán nhầm là viêm đa khớp thông thường vì có các biểu hiện: Đau nhức, ngón chân cái sưng đỏ bóng loáng như quả nhót chín mọng.

### **Nhiều acid uric:**

Bệnh này xảy ra do nồng độ acid uric trong máu tăng quá cao. Acid uric là một sản phẩm phụ tạo ra do sự thoái giáng của purin. Chất này có thể thấy trong tự nhiên như một số loại thực phẩm - tạng động vật như gan, não, thận, lách - và cá trổng, cá trích, cá thu. Purin cũng có trong tất cả các loại thịt, cá và gia cầm. Thông thường thì acid uric bị phân hủy trong máu và được thải ra ngoài qua thận để ra nước tiểu. Nhưng đôi khi cơ thể bạn tạo ra quá nhiều acid uric hoặc thải acid này ra nước tiểu quá ít. Hậu quả là acid uric trong máu tăng lên, tích lũy dần dần và lắng đọng thành những tinh thể sắc nhọn hình kim tại các khớp

hoặc các bao quanh khớp gây ra triệu chứng đau đớn, viêm sưng khớp. Một số tình trạng khác, gọi là giả gout, cũng có tình trạng lắng đọng tinh thể ở khớp nhưng không phải tinh thể acid uric mà là tinh thể calcium pyrophosphate dihydrate. Bệnh giả gout cũng có thể gây đau khớp ngón chân cái tương tự Gout nhưng thường thì ở các khớp lớn hơn như gối, cổ tay hoặc mắt cá chân.

**Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng acid uric tăng là:**

Sử dụng quá nhiều thực phẩm có chứa nhiều chất purin như:

Các loại thịt đỏ: (thịt chó, thịt bò, thịt thú...)

Phủ tạng động vật: (gan, bầu dục, tim lòng...)

Một số cá: (cá mè, cá hồi, cá trích...)

Tôm, cua, ốc...

**Sử dụng một số thuốc như:**

Nhóm cortison.

Aspirin, các thuốc có chứa salicylate.

Pyrazinamid, thuốc lợi tiểu.

**Tiến triển:** Bệnh thường tiến triển qua hai giai đoạn:

### a) Giai đoạn cấp tính:

Người bệnh bỗng thấy ngón tay, ngón ngón chân cái bị sưng tấy, nóng, đỏ mọng, đau dữ dội và đột ngột thường vào nửa đêm về sáng (cũng có khi sưng ở cổ chân, khớp gối hoặc ở những ngón chân khác). Xuất hiện những cơn đau dữ dội, đau đến mức không thể chịu đựng được nhất là về đêm. Có thể kèm theo sốt nhẹ, mệt mỏi và sợ lạnh.

- Cơn sưng, đau kéo dài mấy ngày đến hàng tuần rồi tự nhiên giảm dần và khỏi gần như bình thường.

- Vài tuần, hoặc mấy tháng sau, lại một cơn đau khác xuất hiện, cũng dữ dội và bất ngờ như cơn đau trước. Cứ như vậy những cơn sưng đau trở lại, có khi đến hàng chục lần trong năm.

- Cơn đau gout thường xảy ra vào quá nửa đêm, hoặc sau một bữa ăn nhiều rượu và thịt.

- Bệnh tái phát từng đợt với xu hướng ngày càng nhiều đợt viêm hơn, các đợt viêm khớp ngày càng dài ra, càng lâu khỏi hơn, càng có nhiều khớp bị hơn. Nếu không được điều trị dứt điểm, bệnh sẽ kéo dài vài năm rồi chuyển thành mãn tính.



### **b) Giai đoạn mạn tính:**

Người bệnh sưng đau nhiều khớp kéo dài, kèm theo nổi nhiều u cục to nhỏ không đều, đường kính từ 2mm đến 5mm, hơi mềm, không đau, có thể nhìn thấy cặn trắng ở bên dưới lớp da mỏng. Ở cạnh khớp hoặc vành tai, đôi khi bị vỡ thoát ra một thứ bột trắng như phấn. Đó là acid uric lắng đọng lại dưới dạng muối urat. Ngoài ra các muối urat còn có thể lắng đọng ở thận gây sỏi thận, lâu dần dễ dẫn tới suy thận, gây sỏi thận, dẫn đến tăng huyết áp, suy tim, suy thận và có thể dẫn đến tử vong.

## **XỬ TRÍ**

Bệnh thường “đe dọa” nam giới từ 30 tuổi trở lên, to béo, ăn uống thừa các chất dinh dưỡng (rất hiếm gặp ở phụ nữ và lứa tuổi trẻ). Theo các chuyên gia y học, bệnh hoàn toàn có thể phòng ngừa được, vì vậy những người trên 30 tuổi, có mức sống cao nên thường xuyên kiểm tra nồng độ acid uric trong máu.

- Nếu lượng acid uric cao hơn mức bình thường (50-60 mg/l) phải thực hiện ngay chế độ ăn uống thích hợp và dùng thuốc giảm acid uric máu.



- Khi xuất hiện cơn đau, có thể dùng thuốc chống viêm, giảm đau, nhưng không nên quá ỉ lại vào thuốc, vì chúng chỉ có thể cắt cơn đau mà không điều trị dứt bệnh được.

- Tuyệt đối không được uống rượu và các chất kích thích.

- Uống nhiều nước (2-3 lít/ ngày), tốt nhất là nước khoáng có độ kiềm cao, để tăng thải acid uric qua đường tiểu tiện.

- Tránh dùng các thực phẩm có chứa nhiều chất purin như: thịt cá, phủ tạng, động vật (chỉ nên dùng dưới 100g/ngày, hoặc không quá hai lần mỗi tuần).

## **8. Gout - Dấu hiệu ban đầu của bệnh tim**

Bệnh gout là hiện tượng tích tụ acid uric và muối urate trong máu và khớp, do sự rối loạn chuyển hoá acid uric gây nên. Người trung niên bị bệnh gout rất dễ tăng huyết áp và cholesterol - những yếu tố nguy hiểm đe dọa sức khoẻ tim mạch.

Bệnh gout, thường gặp ở những người làm dụng quá mức các loại thực phẩm giàu protein như: gan, thận, cá mòi... và rượu. Trước đây nó được coi là bệnh của nhà giàu vì chỉ tầng lớp khá giả mới được thưởng thức



những món ăn này. Trong những năm gần đây, ngày càng nhiều người mắc bệnh gout do tỉ lệ béo phì tăng nhanh. Bệnh gây nên các cơn viêm khớp gout cấp, phá huỷ mãn tính khớp và lắng đọng muối urate tạo thành sạn urate ở da, sụn. Trong trường hợp có quá nhiều urate, thận sẽ bị tổn thương và xuất hiện sỏi thận.

Không những thế, gout còn có thể là dấu hiệu ban đầu của bệnh tim ở những người không có tiền sử bệnh.

Khi so sánh 261 bệnh nhân từng trải qua một cơn viêm khớp gout cấp đầu tiên và khoảng 500 người khoẻ mạnh, các nhà khoa học nhận thấy:

- 43% bệnh nhân gout bị huyết áp cao, trong khi tỉ lệ này ở nhóm khoẻ mạnh chỉ là 18%.

- Lượng cholesterol trong máu ở nhóm bệnh nhân cao hơn nhóm khoẻ mạnh.

- Cứ 20 bệnh nhân gout thì có 1 người bị tiểu đường, trong khi tỉ lệ này ở nhóm bình thường là 1/100.

- Hơn một nửa bệnh nhân gout bị béo phì trong khi chỉ có 1/3 nhóm khoẻ mạnh chịu chung hoàn cảnh.





Kết quả trên cho thấy nguy cơ mắc bệnh tim ở những người bị gout rất cao. “Bệnh không trực tiếp gây nguy hiểm cho sức khỏe tim mạch, song nó có thể là dấu hiệu ban đầu”.

Biện pháp điều trị bệnh gout hiện nay là dùng thuốc tăng bài tiết urate, hoặc thuốc làm chậm quá trình tạo thành sạn urate. Ngoài ra, có thể phòng bệnh bằng cách hạn chế ăn các loại thịt đỏ, đồ biển (con trai, cá trích, cá mèi...) và uống ít rượu đỏ, bia.

## 9. Triệu chứng bệnh:

Bệnh có 2 thể lâm sàng.

**a) Cấp tính:** Con đau sưng tấy dữ dội đột ngột của khớp bàn chân, ngón cái, thường vào ban đêm (cũng có thể ở các vị trí khác: ngón chân khác, cổ chân, gối...) khớp đỏ xẫm, ấn đau nhiều, khớp hoạt động hạn chế, kéo dài 2, 3 ngày hoặc 5, 6 ngày rồi khỏi không để lại di chứng nhưng rất dễ tái phát.

**b) Mạn tính:** Thường do bệnh cấp tính chuyển thành, biểu hiện viêm nhiều khớp mạn tính (khớp nhỏ, vừa và đối xứng) tái phát nhiều, thời gian ổn định rút ngắn, khớp bệnh đau nhiều kéo dài, tại khớp có thể sưng nóng



đỏ không rõ nhưng thường có sốt, khớp dị dạng, co duỗi khó khăn, xuất hiện nốt u cục quanh khớp, dưới da, vành tai (hạt tôphi) mềm, không đau, trong chứa một chất trắng như phấn. Bệnh tiến triển lâu ngày gây tổn thương thận (viêm thận kẽ, sạn tiết niệu, tiểu máu, suy thận cấp, mạn).

## 10. Chẩn đoán và phân biệt:

Gout được nghi ngờ khi bệnh nhân khai có những cơn viêm đau khớp lập đi lập lại ở khớp bàn ngón. Kế đó là khớp cổ chân và gối. Gout thường chỉ bị mỗi lần một khớp trong khi ở những bệnh khác như lupus, viêm đa khớp dạng thấp, thường bị nhiều khớp cùng một lúc. Test có giá trị nhất trong gút là xét nghiệm tinh thể acid uric lấy được khi chọc khớp. Chọc khớp được làm với gây tê tại chỗ, kỹ thuật vô trùng, dịch khớp được rút ra từ khớp viêm bằng cách sử dụng kim chích. Sau đó tìm tinh thể acid uric trong dịch khớp và tìm vi trùng. Những tinh thể acid uric giống như cây kim, óng ánh được tìm thấy dưới kính hiển vi có ánh sáng cực tím. Nó cũng được chẩn đoán bằng tìm thấy những tinh thể urate từ những chất lấy ra ở tophi và bao



khớp viêm. Một số bệnh nhân có tiền sử và triệu chứng của gout có thể được điều trị thành công và được chẩn đoán là gout mà không cần chọc khớp. Tuy nhiên, cần làm test để có chẩn đoán xác định vì có nhiều tình trạng viêm khớp giống gout. Nó bao gồm viêm khớp do những tinh thể khác gọi là giả gout, viêm khớp trong bệnh vẩy nến, viêm đa khớp dạng thấp và ngay cả nhiễm trùng.

- X-quang đôi khi có ích và có thể chỉ ra sự lắng đọng những tinh thể tophi và tổn thương xương do viêm khớp nhiều lần. X-quang cũng có tác dụng theo dõi những ảnh hưởng của gút mãn tính lên khớp.

Ngoài ra, Chẩn đoán chủ yếu dựa vào:

- Triệu chứng lâm sàng (như trên) chú ý hạt Tophi, sạn thận gút, khớp gút to, thường chủ yếu là xương bàn chân tay sưng đau không đối xứng.

Acid uric huyết tăng rõ, cao hơn 7mg%.

- Cần phân biệt với:

+ Viêm khớp dạng thấp (không có acid uric cao, khớp sưng đối xứng...)

+ Tăng acid uric huyết đơn thuần (khớp bình thường), tăng acid uric thứ phát (suy thận...).



## 11. Điều trị

Người bị bệnh gout thường điều trị ngoại trú. Do bệnh tiến triển mạn tính, không được chẩn đoán chắc chắn, không khám định kỳ, làm các xét nghiệm cần thiết, nên việc dùng thuốc chưa đúng, kém hiệu quả, có khi còn xảy ra tai biến.

Người bị bệnh gout thường dùng các thuốc điều trị giảm cơn đau trong đợt cấp và các thuốc dự phòng ngừa khởi phát đợt cấp.

### a) Điều trị bằng Tây y

Thuốc điều trị:

- **Colchicin:** Môi trường acid dễ làm kết tủa urat gây bệnh gout. Colchicin tạo ra chất ngăn cản sự vận chuyển các vật liệu bị thực bào đến các thể tiêu bào, ức chế sự thực bào của bạch cầu trung tính với tinh thể urat, giữ cho môi trường bình thường, nên được dùng điều trị cơn cấp tính và dự phòng khởi phát đợt cấp. Muốn có hiệu quả phải dùng ngay khi khởi phát đợt cấp. Thuốc gây nôn, tiêu chảy (xảy ra trước khi giảm triệu chứng đau). Cần giảm liều khi thuốc đã có hiệu quả.



Thận trọng với người bệnh về dạ dày, ruột, thận, gan, tim, loạn thể tạng máu; không dùng khi các bệnh này ở mức trầm trọng. Thận trọng khi dùng cho người già, sức yếu, phụ nữ mang thai, nuôi con bú. Không dùng thuốc lâu dài vì có thể gây bệnh về cơ.

Khi dùng thuốc nếu có hiện tượng nôn, tiêu chảy chứng tỏ thuốc đã quá liều, phải giảm liều hay tạm ngưng trị liệu. Thuốc có thể làm nổi mề đay, ban đỏ dạng sởi, suy giảm tủy xương, viêm thần kinh ngoại biên, rụng tóc nhưng hiếm gặp nếu dùng đúng liều.

- Kháng viêm không steroid (NSAID): Là thuốc chọn lựa đầu tiên, thường dùng ít nhất 5-7 ngày khi người bệnh bị đau mà chưa điều trị hoặc dùng phối hợp với thuốc dự phòng. Các NSAID thế hệ cũ (ức chế COX-1, COX-2) và mới (ức chế chọn lọc COX-2) có hiệu quả như nhau.

Không dùng NSAID cho người suy thận, loét dạ dày đang tiến triển, suy tim sung huyết hay có mẫn cảm với thuốc.

- Các corticoid: Khi bị bệnh gout đa khớp, ảnh hưởng nặng đến khớp thì có thể tiêm vào khớp. Việc tiêm vào khớp chỉ dùng theo chỉ



định của thầy thuốc chuyên khoa. Khi chấ  
chấn không bị nhiễm khuẩn khớp, không bị  
nhiễm khuẩn da ở chỗ tiêm mới được tiêm (nếu  
không sẽ gây nhiễm khuẩn tại khớp hoặc lan  
rộng ra toàn thân, nhiễm khuẩn huyết). Phải  
tiêm đúng vào vị trí (nếu không sẽ không có  
hiệu quả, tiêm chệch vào cơ, xương, mạch  
máu, dây thần kinh quanh khớp có thể gây teo  
cơ, xẹp xương, mất chức năng vận động khớp).

- **Thuốc dự phòng:** Gồm allopurinol và  
các thuốc thải acid uric. Chỉ dùng dự phòng  
cho những người có hơn 3 đợt cấp trong năm.  
Với người không có triệu chứng, chỉ dùng dự  
phòng khi xét nghiệm thấy lượng acid uric ở  
nước tiểu trong 24 giờ lớn hơn 1.100mg, hoặc  
khi nồng độ acid uric máu cao, kéo dài (ở nam  
lớn hơn 773mg, nữ lớn hơn 595 micromol/lít).

- **Allopurinol:** Bắt đầu dùng liều thấp  
(liều duy nhất 100mg/ngày), sau tăng dần mỗi  
3-4 tuần một lần cho đến khi nồng độ acid  
uric trong máu trở lại bình thường (liều dùng  
thường đạt đến 200-300mg/ngày, đôi khi phải  
dùng đến liều cao 600-900mg/ngày). Nếu xuất  
hiện một đợt cấp phải giữ liều allopurinol  
không đổi và đợt cấp được điều trị theo cách  
thông thường.



Allopurinol gây độc cho thận. Khi độ lọc cầu thận giảm thì phải giảm liều hoặc giãn khoảng cách giữa các lần dùng. Chẳng hạn khi độ lọc của cầu thận trên 100ml/phút thì mỗi ngày dùng 300mg nhưng khi độ lọc của cầu thận chỉ còn 10-20ml/phút thì 2 ngày mới dùng một lần 100mg. Không làm như thế sẽ xảy ra phản ứng quá mẫn trầm trọng: sốt cao, hoại tử biểu bì, nhiễm độc viêm gan, suy thận với tỷ lệ tử vong cao (khoảng 20%). Khi dùng phải uống nhiều nước (để nước tiểu bài tiết trong 24 giờ, đạt khoảng 2 lít), duy trì nước tiểu trung tính hoặc kiềm.

Allopurinol có thể gây hoại tử gan, viêm mạch hoại tử, loạn thể tạng máu, tụ máu gây phản ứng da độc tính, phát ban, gây rối loạn dạ dày, ruột, sốt, nhức đầu nhưng ít khi xảy ra nếu dùng đúng liều.

Allopurinol không có chống chỉ định với người bệnh sỏi thận urat.

- Các thuốc thải uric: Gồm benzbromaron, probenecid, sulphipyrazon.

Dùng cho người không dung nạp allopurinol hoặc phối hợp với allopurinol khi dùng đơn độc một loại kém hiệu quả. Người



suy thận mà độ thanh thải creatin dưới 50ml/phút thì dùng không có hiệu quả.

Cần điều chỉnh liều thích hợp để với chế độ ăn bình thường lượng acid uric thải ra ở nước tiểu trong 24 giờ phải dưới 800mg. Phải khởi đầu với liều thấp, sau tăng dần. Ví dụ mức tăng probenecid (từ 500 lên 2.000mg), sulphipyrazon (từ 100 lên 600mg), benzbromaron (từ 100 lên 200mg).

Khi dùng thuốc, phải uống nhiều nước để có đủ lượng nước tiểu thải ra, nếu không sẽ kết tinh urat, gây sỏi. Có thể dùng natri bicarbonat với liều 1-2-3g/ngày để làm giảm sự kết tinh urat. Trừ benzbromaron đôi khi có thể gây suy gan tối cấp, cả 3 thuốc này chỉ gây rối loạn tiêu hóa và dị ứng nhẹ. Không dùng thuốc cho người có sỏi urat.

Khi dùng thuốc chữa gout, người bệnh cần khám lâm sàng, xét nghiệm chắc chắn có bệnh mới dùng thuốc. Cần dùng đúng từng loại cho mỗi giai đoạn, đúng thời điểm, đúng liều, đúng thời gian, và khám định kỳ (cả lâm sàng, xét nghiệm chỉ số chức năng gan, thận, đếm máu, đo lượng acid uric trong nước tiểu, trong máu...) để điều chỉnh liều theo chỉ dẫn





của thầy thuốc, không tự ý dùng thuốc mò mẫm. Tuy không chữa khỏi, nhưng làm đúng như thế, bệnh sẽ ổn định.

### **b) Điều trị trong Đông y**

Là một bệnh rối loạn chuyển hóa gây tăng lượng acid uric trong huyết thanh. Triệu chứng lâm sàng chủ yếu là khớp viêm tái phát nhiều lần, dị dạng khớp, nổi u cục dưới da và quanh khớp, bệnh tiến triển gây sỏi thận do acid uric, bệnh thận do gout. Thường gặp ở nam giới tuổi trung niên.

Xuất hiện đầu tiên trong sách "Đan Khê Tâm Pháp".

Đông y còn gọi là "Lịch Tiết Phong", "Bạch Hồ Phong", "Bạch Hồ Lịch Tiết".

### ***Nguyên nhân bệnh lý theo y học cổ truyền***

Gout là một bệnh tăng acid uric huyết thanh với những biểu hiện đau khớp cấp. Lượng acid uric huyết tăng do tăng sản xuất lượng acid uric hoặc do thận đào thải kém hoặc do cả hai. Theo y học cổ truyền, thống phong là do ngoại tà xâm nhập cơ thể gây tắc nghẽn kinh lạc, khí huyết ứ trệ tại khớp gây đau cơ duỗi khó khăn. Bắt đầu bệnh còn ở cơ



biểu kinh lạc, bệnh lâu, tà khí vào gân xương gây tổn thương tạng phủ, chức năng của khí huyết tân dịch rối loạn, tân dịch ứ trệ thành đàm, khí huyết ngưng trệ thành ứ, đàm ứ kết mà hình thành các u cục tôphi quanh khớp, dưới da. Bệnh tiến triển lâu ngày gây tổn thương đến can thận, làm biến dạng các khớp và tái phát nhiều lần.

Y văn cổ không có ghi chứng gout nhưng có chứng "thống phong" là chỉ chứng thống tý lâu ngày khó khỏi. Cho nên bệnh thống phong có thể qui thuộc phạm trù chứng tý trong đông y.

**Điều trị:** Thanh nhiệt, thông lạc, khu phong, trừ thấp. Dùng bài: Bạch Hồ Gia Quế Chi Thang Gia giảm: Thạch cao 40 - 60g (sắc trước), Tri mẫu 12g, Quế chi 4 - 6g, Bạch thược, Xích thược đều 12g, Dây Kim ngân 20 - 30g, Phòng kỷ 10g, Mộc thông, Hải đồng bì đều 10g, Cam thảo 5 - 10g, sắc uống ngày 1 thang, trong thời gian sưng đỏ nóng sốt.

Trường hợp thấp nhiệt nặng (Sưng tấy đau nhiều gia thêm dây Kim ngân 40 - 50g, Thổ phục linh, yù dĩ (tăng trừ thấp) hoặc gia thuốc hoạt huyết như Toàn Đương qui, Đan sâm, Trạch lan, Đào nhân, Hồng hoa, Tầm sa



để hóa ứ chỉ thống, trường hợp có biểu chứng thêm thêm Quế chi, Độc hoạt, Tế tân để giải biểu, tán hàn chỉ thống.

+ Đối với thể mạn tính: nhiều khớp sưng to đau kéo dài, co duỗi khó, tại khớp không đỏ nóng rõ nhưng đau nhiều, dị dạng kèm theo tê dại, da tím sạm đen, chườm nóng dễ chịu, mạch Trầm Huyền hoặc Khẩn, lưỡi nhợt, rêu trắng là triệu chứng của hàn thấp ứ trệ.

Điều trị: Khu hàn, thông lạc, trừ thấp, chỉ thống. Dùng Chế Ô đầu, Tế tân đều 4 - 5g (sắc trước), Toàn Dương qui 12g, Xích thực 12g, Uy linh tiên 10g, Thổ phục linh 16g, Tỳ giải 12g, ý dĩ nhân 20g, Mộc thông 10g, Quế chi 4 - 6g, sắc uống.

Trường hợp sưng đau nhiều khớp cứng, mạch Hoãn Hoạt, rêu lưỡi trắng bản dày là triệu chứng đàm trọc ứ trệ, thêm chích Cương tâm, Xuyên sơn giáp, Tạo thêmùc thích, Hy thiêm thảo, Hải đồng bì, để tăng tác dụng hoạt lạc, trừ đàm. Đau nhiều do huyết ứ (đau như dao đâm, mạch sấp, lưỡi tím bầm) thêm Ngô công, Toàn yết, sao Diên hồ sách để hoạt huyết chỉ thống.

Trường hợp thận dương hư (liệt dương, đau mỏi lưng gối, chân tay lạnh, sợ lạnh, lưỡi



bệu, mạch Trâm, Hoãn vô lực thêm Bỏ cốt chỉ, Nhục thung dung, Cốt toái bổ để bổ thận kiện cốt định thông, có triệu chứng khí huyết hư thêm Hoàng kỳ, Dương qui, Nhân sâm, Bạch truật...

Trên lâm sàng thường gặp:

+ Thấp Nhiệt Uẩn Kết: Khớp sưng đỏ, đau, nóng. Phiền táo, khát, nước tiểu vàng, đỏ, đầu đau, sốt, sợ lạnh, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng nhạt, mạch Nhu, Sác.

Điều trị: Tuyên thanh, lợi thấp nhiệt, thông lạc, chỉ thống. Dùng bài Niêm Thống Thang gia giảm: Dương quy, Bạch truật, Đảng sâm, Hoàng cầm đều 10g, Thương truật, Trư linh, Trạch tả, Phòng kỷ đều 12g, Long đởm thảo (sao), Khổ sâm, Tri mẫu, Thăng ma đều 6g, ý dĩ nhân (sống), Xích tiểu đậu đều 15g. Sắc uống (Bì Phu Bệnh Chẩn Liệu Học).

+ Đờm Ngưng Trở Lạc: do nhiều đờm ẩm gây nên, các khớp nặng, cử động khó khăn, khớp mềm hoặc cứng, có khi sốt cao, đầu đau, lo sợ, chất lưỡi đỏ, ít rêu, mạch Tế, Sáp.

Điều trị: Hòa doanh, khứ ứ, hóa đờm, thông lạc. Dùng bài Đào Hồng Tứ Vật Thang gia giảm: Dương quy, Xích thực, Đào nhân, Mộc qua đều 10g, Hồng hoa, Uy linh tiên,



Xuyên khung đều 6g, Dã xích đậu, Triết bối mẫu đều 12g, Ty qua lạc, Tạo giác thích, Giáp châu đều 4,5g. Sắc uống (Bì Phu Bệnh Chẩn Liệu Học).

+ Phong Thấp Hàn, Huyết ú: Bệnh phát cấp, khớp đau cứng một chỗ, lạnh thì đau nhiều, gặp ấm, nóng dễ chịu hơn, có thể bị biến dạng khớp và cứng khớp, khó cử động. Dù sưng nhưng không thấy nóng, đỏ, lưỡi trắng mỏng, mạch Hoạt, Trầm, Huyền hoặc Nhu, Hoãn.

Điều trị: khu phong, trừ thấp, ôn kinh hoạt lạc. Dùng bài Kê Huyết Phụ Tử Niêm Thống Thang: Kê huyết đằng, Nhân đông đằng đều 50g, Thương truật, Kinh giới huệ

### c) Một số bài thuốc kinh nghiệm

+ Địa Hoàng Du Linh Phương (Hồng Dung, bệnh viện Hồng Thập Tự Hàng Châu tỉnh Triết Giang): Sinh địa, Hoàng kỳ, Đơn sâm, ích mẫu thảo, Tang ký sinh đều 15g, Sơn thù, Phục linh, Trạch tả đều 10g, Tần giao 20g, sắc uống.

Thận dương hư, chân lạnh, lưng gối lạnh đau thêm Tiên linh tỳ, Tiên mao đều 10g, tỳ hư bụng đầy, tiêu lỏng thêm Đảng sâm, bạch



truật đều 10g, miệng khô tiểu vàng mạch Sác thêm Hoàng cầm, Hoàng bá hoặc Sơn chi đều 10g, can dương thịnh đau đầu, vàng đầu thêm Câu đằng, Cúc hoa, Thiên ma đều 10g.

Kết quả lâm sàng: Trị 6 ca, tốt 2 ca (huyết áp hạ xuống bình thường, creatine xuống 1,8mg%, acid uric huyết dưới 6mg% hết triệu chứng lâm sàng) tiến bộ 4 ca (triệu chứng giảm, huyết áp hạ dưới 150/90mmHg, acid dưới 7mg%) (Hiện Đại Nội Khoa Học).

+ Thống Phong Phương.

1-Thương truật 9g, Hoàng bá, Ngưu tất, Hải đồng bì, Khương hoàng, Uy linh tiên đều 12g, Hy thiêm thảo 15g, Mao đông thanh 30g, Hắc lão hổ, Nhấp địa kim ngưu đều 30g, ngày 1 thang sắc uống. Trắc bá diệp, Đại hoàng đều 30g, Hoàng bá, Bạc hà, Trạch lan đều 15g tán bột cho mật và nước vừa đủ thành hồ đắp ngoài.

2 - Quế chi, Xuyên khung đều 10g, Khương hoạt, Tang chi, Tần giao, Thương truật đều 12g, Ngưu tất, Đơn sâm, Phòng kỷ đều 15g, Cam thảo 6g sắc nước uống. Đại hoàng, Hoa hòe, Tích tuyết thảo đều 30g sắc nước thụt đại tràng.



Bài (1) có tác dụng thanh nhiệt trừ thấp trị chứng thống phong cấp thể thấp nhiệt.

Bài (2) có tác dụng tán hàn trừ thấp tỳ, thông lạc, chỉ thống trị chứng thống phong cấp thể hàn thấp.

- Kết quả lâm sàng: Trị 12 ca, 11 ca khớp sưng đều có giảm mức độ khác nhau, có 4 ca hết đau, giảm đau rõ, 5 ca, có giảm đau 2 ca. Đau giảm trong thời gian từ 7 - 40 ngày, bình quân 25 ngày (Hiện Đại Nội Khoa Học).

+ Xuyên sơn giáp (đau bên trái dùng đắp bên phải và ngược lại) sao vàng tán bột, Trạch lan 9g, sắc với rượu uống.

Bài thuốc dùng cho chứng Tiển phong thống (tục gọi là Quỷ tiễn đả) hoặc đau đầu, gáy, vai, lưng, chân tay gân xương đau (Hiện Đại Nội Khoa Học).

+ Diên hồ sách, Nhục quế, Ngũ linh chi, Dương qui, Bạch chỉ, Phòng phong đều 3g. Sắc uống (thêm Mộc hương 3g mài uống càng tốt) (Hiện Đại Nội Khoa Học).

+ Sinh địa 90g, Ngọc trúc 15g, Tế tân 3g, Độc hoạt, Khương hoạt, Chế xuyên ô, Thương truật, Dương qui, Bạch hoa xà đều 9g. Sắc uống. Dùng cho chứng thống phong



sau khi sinh rất có hiệu quả.

+ Hoàng kỳ 12g, Đương qui, Cát căn đều 9g, Ma hoàng 3g, Bạch thược, chích thảo, Quế chi đều 6g, Sinh khương 1 lát, Táo 1 quả. Sắc uống trị vai lưng đau.

+ Sung úy tử, Hà thủ ô đều 15g, đều 24g. Sắc nước lọc bỏ bã, dùng nước luộc trứng gà ăn. Dùng trị cánh tay đau có hiệu quả.

+ Bích hổ (Thần lằn), ấu trùng Bọ dừa (bao giấy nướng, tán bột) mỗi thứ 3 con, Địa long tán bột 5 con, Mộc hương 15g, Nhũ hương 7,5g, Xạ hương 3g, Long não 15g. Tất cả tán bột chế với rượu, hồ thành hoàn bằng hạt đậuũa đen to. Mỗi ngày uống lúc đói với rượu 30 viên (hoàn). (Thuốc trị chứng lịch tiết thống phong đau dữ dội điều trị nhiều thuốc không khỏi).

+ Xa tiên tử 15g, Tần giao, Uy linh tiên, Xuyên ngư tất, Nhân đông đằng, Địa long đều 12g, Sơn từ cô, Hoàng bá đều 10g, Cam thảo 6g. Sắc nước uống. Đau nhiều thêm Xuyên ô 9g, Huyền hồ 12g, nhiệt thịnh thêm Dã cúc hoa 15g, Tử hoa địa đình 30g, hoạt huyết thêm Đơn sâm 15g, lợi tiểu thêm Hoạt thạch 15g (Hiện Đại Nội Khoa Học).





## Châm cứu Trị Chứng Gout

+ Huyệt chính: Thận du, Khí hải du, Bàng quang du, Quan nguyên, Tam âm giao. Phối với huyệt vùng đau, lân cận (A thị huyệt...).

## 12. Những khó khăn trong điều trị bệnh gout

Trong quá trình điều trị bệnh gout thường gặp 3 khó khăn chính sau đây:

- Tác dụng phụ của một số thuốc chữa bệnh gout như colchicin có thể gây tiêu chảy, Allopurinol gây dị ứng, các thuốc tăng thải acid uric có thể gây sỏi thận.

- Cơ địa dị ứng thuốc của bệnh nhân. Có bệnh nhân gout bị dị ứng với nhiều thuốc chữa gout như colchicin và allopurinol. Một số trường hợp xảy ra sốc phản vệ, có thể dẫn đến tử vong nếu không cấp cứu kịp thời.

- Do thiếu sự tuân thủ điều trị của người bệnh. Bệnh nhân gout thường chỉ dùng thuốc trong đợt gout cấp rồi bỏ thuốc, dẫn đến bệnh vẫn tiến triển nặng dần. Một số bệnh nhân lạm dụng thuốc corticoid dẫn đến tác dụng phụ đáng tiếc như xuất huyết tiêu hoá, tăng huyết áp, tai biến mạch máu não. Nhiều bệnh nhân vẫn tiếp tục ăn nhậu quá mức và sinh



hoạt không điều độ, do vậy bệnh vẫn có nguy cơ tái phát.

Nói chung những người mắc bệnh gout rất hay bị dị ứng thuốc, do đó cần thận trọng khi sử dụng bất kỳ loại thuốc gì, kể cả thuốc Đông y và Tây y. Tốt nhất nên tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa.

### 13. Các nguyên tắc trong điều trị bệnh gout

Bệnh nhân bị gout phải xác định tư tưởng điều trị lâu dài, tránh bỏ thuốc khi thấy bệnh thuyên giảm. Khi đó mới có thể giữ bệnh không tái phát trong thời gian dài. Bệnh nhân gout cần tích cực hợp tác với bác sĩ trong việc điều trị, ngăn ngừa biến chứng bệnh bằng chế độ ăn uống, sinh hoạt và thuốc men.

Để điều trị có hiệu quả, người bị mắc bệnh gout cần thường xuyên kiểm tra acid uric máu và niệu, kiểm tra thường xuyên chức năng thận. Ngoài ra, bệnh nhân gout cũng cần được chuẩn đoán và điều trị các bệnh kèm theo như: rối loạn chuyển hóa lipid, đái tháo đường, tăng huyết áp, tim mạch...



## 14. Chườm đá làm giảm chứng đau khớp ở bệnh nhân gout

Các bác sĩ tại Đại học Y New Jersey đã chọn ra 19 bệnh nhân bị viêm khớp cấp do gout (giai đoạn đầu của bệnh gout, khi mới xuất hiện những biểu hiện đầu tiên). Tất cả họ đều được dùng thuốc chống gout đặc hiệu là Colchicine và thuốc chống viêm prednisone. Ngoài ra, 10 người trong số này còn được chườm túi đá lạnh ở vùng khớp bị đau trong 30 phút, 4 lần mỗi ngày. Bệnh nhân được theo dõi trong vòng 1 tuần.

Kết quả cho thấy, ở nhóm được chườm đá lạnh, dấu hiệu đau giảm đáng kể; chứng phù nề, ứ nước cũng giảm ít nhiều. Ngoài ra, người bệnh ít bị các cơn gout nặng so với những người ở nhóm không chườm đá lạnh.

Tuy kết quả thu được rất khả quan, nhưng theo các tác giả, quy mô của nghiên cứu còn nhỏ nên chưa rõ ngoài giảm đau, liệu pháp này có đem lại tác dụng gì khác hay không, và liệu pháp này có đem lại tác dụng gì khác hay không, và liệu điều này có còn đúng khi kết hợp chườm đá lạnh với các thuốc khác.



ở bệnh

## 15. Phương pháp mới trong điều trị bệnh gout

Cùng với sự phát triển của xã hội, tỉ lệ người bị gout ngày càng có xu hướng gia tăng và đang trở thành vấn đề thời sự của giới y học. Tại Việt Nam bệnh gout chiếm tỉ lệ từ 2 - 4% tổng các bệnh về khớp, vươn lên đứng hàng thứ 4 trong 15 bệnh về khớp hay gặp.

Thông thường bệnh nhân bị gout thường được chỉ định dùng các thuốc như colchicin (thuốc đặc hiệu), các nhóm thuốc NSAIDS, corticoid, các thuốc này làm giảm triệu chứng đau rất nhanh nhưng lại gây nên một số tác dụng phụ như: rối loạn đường tiêu hóa, giảm bạch cầu trung tính, trầm trọng hơn là có thể hủy hoại tủy xương nếu dùng ở liều cao (với colchicin); loét đường tiêu hóa, tăng huyết áp (như NSAIDS, corticoid) làm trầm trọng hơn cơn hen (NSAIDS)... các nhóm thuốc làm giảm nồng độ acid uric được chỉ định để ngăn chặn việc lắng đọng các tinh thể urate như: thuốc ức chế tổng hợp acid uric (alouorinol); thuốc làm tăng thải acid uric (probenecid, sulphipyrazol...), các thuốc này nếu dùng lâu dài có thể gây sỏi thận, suy thận cùng các biến chứng.

rsey đã  
cấp độ  
khi mới  
Tất cả  
tác hiệu  
Insona  
bị được  
u trong  
tác thán  
  
vóm đã  
ng phụ  
vài ra  
so với  
ảnh  
  
quan  
nghiên  
u. liệu  
c hay  
dung  
ó còn  
tj các



Chính bởi những tác dụng phụ không mong muốn của các loại thuốc điều trị gout trên nên các bác sĩ và bệnh nhân thường lo ngại khi điều trị một đợt lâu dài. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả phòng và điều trị bệnh gout.

Gần đây, trên thị trường xuất hiện một sản phẩm có nguồn gốc hoàn toàn từ thảo dược như Hoàng Thống Phong được coi là một dấu hiệu đáng mừng cho bệnh nhân gout. Hoàng Thống Phong là loại thực phẩm chức năng (thực phẩm thuốc) có tác dụng hỗ trợ điều trị và phòng ngừa gout.

Hoàng Thống Phong là sự phối hợp của những thảo dược: Trạch tả, nhọ nồi, ba kích, hạ khô thảo, thổ phục linh, nhàu, được sản xuất theo bản quyền công nghệ của Fuma Natural (Mỹ).

Hoàng Thống Phong không chỉ giúp bệnh nhân giảm đau đớn gây ra bởi đợt gout cấp mà còn hỗ trợ phục hồi chức năng chuyển hóa của gan, thận, tăng cường tuần hoàn máu lưu thông, acid uric không đọng thành các tinh thể urate ở khớp, cơ và dễ dàng được đào thải qua thận cùng đường tiêu hóa, qua đó phòng ngừa tái phát các cơn gout cấp, hỗ trợ điều trị



u không  
trị gout  
hướng lo  
Điều này  
phòng và

bệnh gout. Đặc biệt sản phẩm này đã được sử dụng rất phổ biến ở Mỹ với tên gọi gout well và cho hiệu quả rất khả quan sau một đợt người bệnh sử dụng từ 3 - 6 tháng.

## 16. Chế độ sinh hoạt trong điều trị bệnh gout

hiện một  
n từ thảo  
ước coi là  
ệnh nhữ  
hực phâ  
uc dụng t

- Ngâm chân nước nóng mỗi tối rất có lợi cho người bệnh, có thể làm thủng xuyên, nhưng không nên dùng nước quá nóng, cũng không nên ngâm lúc đang bị viêm cấp.

- Tắm sông, tắm biển là rất tốt, điều này hoàn toàn khác với việc tắm mưa lạnh hay bị lạnh đột ngột.

lối hợp của  
bài ba kích  
được sắc  
của Fuma

- Tránh gắng sức, tránh căng thẳng, tránh thức quá khuya, tránh lạnh.

- Cần duy trì chế độ tập luyện, vận động thường xuyên, vừa sức.

giúp bệnh  
gout cấp  
huyền hóa  
máu lưu  
các tình  
đào thải  
phòng  
điều trị

- Khi bệnh chuyển sang mãn tính, cần có chế độ tập luyện thường xuyên, kết hợp với vật lý trị liệu và phục hồi chức năng để tránh teo cơ, cứng khớp và hạn chế biến dạng khớp.

Ở nước ta, bệnh gout ngày càng phổ biến. Mọi người cần cảnh giác với các hiện tượng sưng đau đột ngột, bất thường ở ngón chân, bàn chân, cổ chân... Đặc biệt ở nam giới tuổi



trung niên. Khi có bệnh, cần tới các thầy thuốc chuyên khoa sớm để được chuẩn đoán xác định và điều trị kịp thời. Lúc đầu bệnh tưởng như có thể khỏi hẳn trong một thời gian dài nhưng rối loạn bên trong thì vẫn tiềm ẩn và trước sau thế nào cũng sẽ biểu hiện và nặng dần lên. Việc phát hiện bệnh sớm, điều trị kịp thời, duy trì một nếp sinh hoạt, ăn uống phù hợp có ý nghĩa quan trọng trong việc kiểm soát và phòng ngừa bệnh, tránh những hậu quả xấu ở khớp, thận và các cơ quan liên quan đặc biệt là tim mạch.

### **17. Một số cách giảm đau gout hiệu quả**

Khi khớp bị sưng đau ngoài chườm đá người bị bệnh gout nên áp dụng một số cách giảm đau hiệu quả sau:

#### **Uống dấm táo và mật ong**

Người bệnh gout uống 2 thìa dấm táo và 2 thìa mật ong mỗi ngày 2 lần sẽ rất hiệu quả trong giảm đau.

#### **Ăn quả anh đào**

Anh đào có tác dụng giảm lượng acid uric trong cơ thể vì thế giúp giảm bệnh gout. Khi



bị cơn đau gout bệnh nhân nên ăn hoặc uống nước ép anh đào thường xuyên.

### **Vitamin C**

Những người bệnh gout nên tăng cường bổ sung các thực phẩm giàu vitamin C trong chế độ ăn để giảm viêm sưng.

### **Uống nhiều nước**

Những người bị gout nên uống nhiều nước vì nước có tác dụng làm loãng lượng acid uric trong cơ thể.

### **Ăn dâu tây**

Dâu tây được biết đến với tác dụng làm trung hòa lượng acid uric nên khi bị đau người bệnh gout nên ăn dâu tây.

### **Ngâm chân**

Những người bị gout nên ngâm chân trong nước muối pha loãng giàu magiê giúp cải thiện lưu thông máu, thải độc tố ra khỏi cơ thể và giảm tress hiệu quả.

### **Dùng than hoạt tính**

Người bị bệnh gout khi các khớp sưng đau có thể dùng than hoạt tính giã thật mịn rồi





trộn với nước sệt sệt, bọc than trong một lớp vải và đắp lên khớp đau.

Ngoài ra, khi bị đau cũng có thể hòa than hoạt tính vào trong nước ngâm chân, ngâm trong vòng 30 phút sẽ thấy giảm cảm giác đau và dễ chịu.

### Các bài tập đơn giản giúp giảm đau

Việc tập luyện sẽ giúp giảm đau và làm cho các khớp xương thêm linh hoạt, tăng sức dẻo dai, làm mạnh cơ bắp, khỏe tim, nó còn giúp giảm cân và làm cơ thể khỏe khoắn. Tuy nhiên, nếu không tập luyện đúng cách, bệnh sẽ nặng thêm.

Người bị bệnh gout nên áp dụng những bài tập đơn giản dưới đây để hạn chế, giảm các cơn đau và tăng cường sức khỏe.

- Các bài tập di chuyển dành cho chân, bắt đầu xoay từ trên mắt cá chân.

- Các bài tập phát huy sức bền hay các bài tập dành cho cơ.

- Các bài tập dành cho tim như: đi bộ hay đạp xe, bơi lội, tập các bài tập thể dục nhịp điệu (aerobic)... Giúp tim khỏe mạnh và kiểm soát trọng lượng cơ thể.

- Các bài tập giúp cho cơ và dây chằng trở



ột lớp  
nên linh hoạt và dẻo dai hơn.

ề húc  
chấn  
n cần  
u .  
và làm  
ng sử  
nó có  
n. Tuy  
... bệnh  
những  
giảm  
chấn.  
ác bài  
ộ hay  
nhịp  
kiếm  
g trở

Người bị gout nên tập nhẹ nhàng như khiêu vũ sẽ giúp khớp hoạt động bình thường và giảm sự căng khớp. Để thiết lập nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ chuyên khoa. Hãy khởi đầu sự tập luyện với sự giám sát của các chuyên viên vật lý trị liệu. Bạn hãy nhớ chọn một chương trình tập luyện phù hợp nhất và tập luyện thường xuyên với nó.

### 18. Ngồi thiền - một cách tăng cường sức khỏe

Thiền là những phương pháp giúp hình thành thói quen tập trung tư tưởng để làm đúng công việc mà chúng ta muốn và đang làm . Nó giúp điều chỉnh tình trạng mất cân bằng giữa hưng phấn và ức chế của hệ thần kinh - hậu quả của quá trình sinh hoạt và làm việc căng thẳng.

Có nhiều phương pháp thiền khác nhau, nhưng tựu trung vẫn là giúp người luyện tập tập trung chú ý vào một điểm ở trong hoặc ngoài cơ thể , tập trung vào một đề tài, hình ảnh hoặc câu “chú” nhất định nhằm đưa cơ thể tiến dần vào tình trạng nhập tĩnh , trong tâm không còn bất cứ ý niệm nào . Các bước thông thường của một lần ngồi thiền bao gồm:



### a) Chuẩn bị

Trước khi ngồi thiền, cần hoàn tất các công việc thường nhật trong ngày để tư tưởng khỏi vướng bận. Tắm rửa sạch sẽ, nới lỏng quần áo, chọn một nơi yên tĩnh, thoáng mát, không có ruồi muỗi.

### b) Tư thế

Có thể chọn tư thế ngồi xếp bằng thông thường, ngồi bán già hoặc kiết già. Lưng thẳng, cầm hơi đưa vào để cột sống được thẳng. Đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên. Hai bàn tay buông lỏng đặt trên hai đùi hoặc đan chéo nhau để trước bụng, miễn sao hai tay cảm thấy thoải mái, dễ giãn mềm cơ bắp là được.

Tư thế kiết già (thế hoa sen) đặc biệt thích hợp cho việc ngồi thiền: Ngồi xếp bằng tự nhiên, dùng hai bàn tay nắm bàn chân phải từ từ gấp chân lại và đặt bàn chân lên đùi trái, gót chân ép sát bụng, lòng bàn chân ngửa lên trời. Kế tiếp, dùng hai bàn tay nắm bàn chân trái gấp lại, đặt bàn chân trái lên đùi phải, kéo nhẹ gót chân vào sát bụng, bàn chân ngửa lên trời.

Các đạo sư Yoga cho rằng, vị thế khóa nhau của hai chân trong tư thế kiết già sẽ tạo



sức ép lên hai luân xa ở dưới cùng của cơ thể, khiến dòng năng lượng có khuynh hướng đi lên để nuôi dưỡng các trung tâm lực dọc theo cột sống và kiểm soát toàn bộ hệ thần kinh. Những thí nghiệm khoa học về Yoga cho thấy, chỉ cần ngồi tư thế hoa sen, dù ta không cố gắng tập trung tư tưởng, vẫn có một sự thay đổi ở sóng não từ nhịp beta khoảng 20 chu kỳ mỗi giây xuống nhịp alpha khoảng 8 chu kỳ mỗi giây. Nhịp alpha là tình trạng sóng não của một người đang trầm tĩnh và minh mẫn.

Kết quả trên cũng phù hợp với lý luận của y học cổ truyền, rằng ở thế kiết già, xương mác ở cẳng chân trái đã tạo một sức ép khá mạnh lên đúng vị trí huyết Tam âm giao ở chân phải (chỗ lõm bờ sau xương chày, trên mắt cá chân trong khoảng 6 cm). Như vậy, trong suốt thời gian ngồi kiết già, huyết này sẽ được kích thích liên tục. Tam âm giao là huyết giao hội của 3 đường kinh âm Tỳ, Can và Thận; nên kích thích này sẽ có tác dụng “thông khí trệ”, “sơ tiết vùng hạ tiêu” và điều chỉnh những rối loạn (nếu có) ở những kinh và tạng có liên quan. Những người có dấu hiệu căng thẳng thần kinh, bệnh nhân “âm hư hỏa vượng” hay gặp các cơn bốc hỏa về



chiều và những phụ nữ đang ở tuổi mãn kinh sẽ dễ dàng cảm nhận được hiệu quả khi ngồi ở thế kiết già.

### c) Giảm các kích thích giác quan

Một trong những yếu tố quan trọng để dễ nhập tĩnh là không bị các kích thích bên ngoài quấy nhiễu. Người xưa gọi là “bế ngũ quan”. Trên thực tế, những quan sát qua điện não đồ cho thấy, chỉ cần nhắm mắt để loại bỏ thị giác là đã giảm được 50% các kích thích từ bên ngoài. Do đó, nên nhắm mắt lúc ngồi thiền (mắt chỉ cần khép hờ để bảo đảm không có sự căng cơ ở vùng mắt).

### d) Giãn mềm cơ bắp

Ngày nay, khoa học đã biết rất rõ tác động qua lại giữa 2 yếu tố thần kinh và cơ. Khi thần kinh căng thẳng, trương lực cơ bắp cũng gia tăng. Ngược lại, nếu điều hòa trương lực cơ bắp ở mức thư giãn thì thần kinh cũng sẽ được ổn định. Chúng ta dễ dàng nhận thấy điều này khi quan sát một người đang giận dữ. Khi tức giận, gân cổ nổi lên, cơ bắp căng cứng, bàn tay nắm chặt... Đó là lúc thần kinh quá căng thẳng. Ngược lại, hãy nhìn một



người đang ngồi ngủ gật trên xe . Lúc người này thiếp đi là lúc thần kinh thư giãn, tâm không còn ghi nhận ý niệm gì cụ thể; cơ bắp cũng giãn mềm nên đầu dễ dàng ngoẹo sang một bên. Vì vậy, trong quá trình hành thiền, việc chủ động giãn mềm cơ bắp sẽ thúc đẩy nhanh quá trình thư giãn, nhập tĩnh.

Trên thực tế, chỉ cần quan tâm giãn mềm cơ mặt và cơ bàn tay là đủ. Điều này căn cứ vào hai quy luật. Thứ nhất, mặt và hai bàn tay là những vùng phản chiếu, có các điểm tương ứng với toàn bộ cơ thể. Do đó, nếu thư giãn được vùng mặt hay hai bàn tay thì sẽ thư giãn được toàn thân. Thứ hai , theo học thuyết Paplop, khi tập trung gây ức chế thần kinh một vùng hoặc một điểm ở vỏ não (qua hiệu ứng thư giãn) thì sự ức chế này sẽ lan tỏa gây ức chế toàn bộ vỏ não.

### e) Tập trung tâm ý

Đây là giai đoạn chính của buổi hành thiền. Như đã nói ở phần trên, thiền chính là sự tập trung tư tưởng vào một điểm hoặc một đề mục duy nhất để dần dần đạt đến tình trạng trống rỗng, không còn vướng mắc vào bất cứ một ý niệm nào. Để thư giãn thần kinh



hoặc để chữa bệnh, chỉ cần duy trì tình trạng tập trung vào này trong một thời gian nhất định. Điều quan trọng là nên tập đều đặn hàng ngày, mỗi ngày một hoặc hai lần. Lúc đầu, ngồi khoảng 15 phút mỗi lần, dần dần tăng lên. Sau một thời gian, khi nào bộ đã ghi nhận thói quen thiền thì việc ngồi vào tư thế, nhắm mắt, việc đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên hoặc ám thị giãn mềm cơ bắp sẽ hình thành nên những phản xạ có điều kiện để đưa người tập vào trạng thái thiền định.

Về điểm để tập trung tư tưởng, nhiều trường phái thường chọn huyệt Đan điền (bụng dưới, cách dưới rốn khoảng 3 cm). Nên tập trung vào điểm này vì nhiều lẽ. Theo y học cổ truyền, “thần châu khí đở”. Khi tập trung vào một điểm ở vùng dưới cơ thể thì khí và huyết sẽ lưu chuyển về phía dưới, làm nhẹ áp lực ở vùng đầu, dễ dẫn đến nhập tĩnh. Đan điền còn gọi là Khí hải hay Khí huyết, ngụ ý là nơi “luyện thuốc”, là “bể chứa khí”. Đan điền là một huyệt quan trọng trong việc luyện dưỡng sinh của các đạo sĩ, các nhà khí công.

Những người tâm dễ xao động cần một phương pháp kiểm soát tâm chặt chẽ hơn. Nên kết hợp quan sát hơi thở với việc tập



1 trang  
n nhất  
ều đặn  
ần. Lúc  
lần dần  
ộ đã gi  
) tư thế  
tối rắng  
sẽ hít  
1 để đưa

trung tại Đan điền bằng cách quan sát sự  
phồng lên và xẹp xuống tại bụng dưới. Lúc hít  
vào, bụng dưới hơi phồng lên; lúc thở ra, bụng  
dưới hơi xẹp xuống. Chỉ cần thở bình thường.  
Không cần quan tâm đến thở sâu hay thở cạn,  
đều hay không đều. Điều quan trọng ở đây là  
tập trung quan sát để biết rõ ta đang hít vào  
hay đang thở ra thông qua chuyển động  
phồng lên hay xẹp xuống ở bụng dưới. Sở dĩ  
chọn quan sát hơi thở ở bụng dưới mà không  
phải ở đầu mũi hoặc ở ngực là nhằm tạo quán  
tính thở sâu kết hợp với việc phát sinh nội khí  
ở Đan điền như đã nói ở phần trên. Tỉnh  
thoảng sẽ có những lúc tâm bị phân tán, các  
tạp niệm xen vào. Điều này là bình thường.  
Chỉ cần khi nhớ ra thì tập trung trở lại Đan  
điền hoặc tiếp tục quan sát hơi thở vào ra là  
đủ. Lâu dần, những tạp niệm sẽ bớt đi, thời  
gian tập trung sẽ dài hơn, hơi thở sẽ đều,  
chậm và nhẹ hơn, cho đến lúc không còn ý  
niệm và quên luôn cả hơi thở. Nếu thường  
xuyên đạt đến tình trạng này, có nghĩa người  
tập đã tiến được một bước rất dài.

### f) Xả thiên

Sau khi ngồi thiền, trước khi đứng dậy ,  
cần làm một số động tác để cơ thể hết tê mỏi





và khí huyết lưu thông bình thường. Từ từ buông thõng hai chân, xoay người qua lại nhiều lần, xoay ở vùng hông và vùng cổ. Dùng hai tay vuốt nhẹ hai bên sống mũi, từ đầu mũi xuống chót cằm, vuốt ấm vành tai. Xoa hai lòng bàn tay vào nhau cho ấm rồi áp vào mắt. Dùng hai bàn tay xoa bóp dọc theo hai chân, từ đùi dài xuống bàn chân. Xoa ấm hai lòng bàn chân.

Việc xả thiền tùy thuộc vào mỗi buổi thiền. Nếu chỉ thiền khoảng 15 phút hoặc khi có công việc cần đứng lên gấp thì chỉ cần co duỗi hai chân và xoay người, hoặc lắc cổ qua lại nhiều lần là đủ.

Một vấn đề mà những người mới tập thiền thường thắc mắc là liệu ngồi thiền có gây nguy hiểm gì không? Câu trả lời sẽ tùy thuộc vào phương pháp và động cơ của việc ngồi thiền. Một số phương pháp thiền phối hợp với vận khí hoặc có sự hỗ trợ khai mở các trung tâm lực trong cơ thể nhằm thúc đẩy nhanh quá trình sinh khí và gia tăng nội lực. Các phương pháp này có thể gây những nguy hiểm nếu người tập thiếu những kiến thức về khí công, về y học truyền thống, hoặc không có đạo sư hướng dẫn để vận dụng và kiểm



soát kịp thời nguồn năng lực mới phát sinh.

Trái lại, nếu ngồi thiền để đạt đến sự tĩnh lặng trong tâm trí, thư giãn thần kinh và tăng cường sức khỏe, không vận khí, không bám víu vào bất cứ ảo giác, âm thanh hoặc hình ảnh nào thì không có gì nguy hiểm.

Từ từ  
qua lại  
cổ. Dùng  
từ đầu  
tai. Xúc  
đi áp vào  
theo hai  
a ám ha

mỗi buổi  
hoặc khi  
hi cần tr  
lúc cô qu

ập thiền  
có gây  
lợi thuộc  
liệt ngồi  
hợp với  
c trung  
nhanh  
ực. Các  
g nguy  
chức về  
không  
kiểm



## CHƯƠNG 2

# NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN, UỐNG CÁC LOẠI THỨC ĂN KHI MẮC BỆNH GOUT

### 1. Không quên uống nhiều nước

Uống nhiều nước sẽ làm tăng lượng nước tiểu, sẽ đào thải được nhiều acid uric ra ngoài. Nên uống khoảng 2-3 lít/ngày khi đang uống thuốc trị bệnh. Tốt nhất nên uống các loại nước khoáng có nhiều bicarbonat. Nếu không, có thể uống dung dịch natri bicarbonat 3% để kiểm soát huyết thanh, giúp việc đào thải acid uric thuận lợi hơn.



## 2. Không uống các thuốc làm tăng acid uric máu

Đó là các thuốc lợi tiểu nhóm thiazide (hypothiazide), nhóm giảm đau, hạ sốt salicilat (aspirin). Tuyệt đối không dùng các thuốc nhóm corticoid (prednisolon, dexamethason...), vì chúng có thể làm giảm đau nhanh nhưng lại làm tăng acid uric máu, đẩy nhanh bệnh sang thể mạn tính.

Ngoài ra, người bị bệnh gout cũng cần tránh các nguy cơ có thể làm xuất hiện bệnh như: làm việc quá sức, nhiễm lạnh, đi giày quá chật, bị nhiễm khuẩn cấp tính hoặc phẫu thuật.

## 3. Về chế độ ăn uống

Để làm giảm acid uric máu cần hạn chế ăn các thức ăn chứa nhiều purin (chứa nhiều acid nhân tế bào) như tim, gan, thận, óc, trứng lộn, cá chích, cá đối. Đây là những loại thức ăn giàu đạm. Tuy nhiên, chất đạm là một thành phần quan trọng trong dinh dưỡng của mọi lứa tuổi đặc biệt ở người có tuổi. Vì vậy, không thể loại bỏ hoàn toàn chất đạm trong khẩu phần ăn hàng ngày nhưng cũng đừng vượt quá nhu cầu thiết yếu về đạm của



cơ thể. Người lớn nhu cầu về đạm là 1 g/kg trọng lượng/ngày (nhu cầu này sẽ tăng trong một số trạng thái cơ thể đặc biệt: có thai, gắng sức, bị bệnh.). Các loại thức ăn: tôm, cua, sò, ốc, hến, ếch, cá nước ngọt, thịt chim, trứng, đạm thực vật, cá biển nói chung. đều không cần kiêng tuyệt đối. Miễn sao, số lượng đạm từ các thức ăn đó không vượt quá nhu cầu cần thiết hàng ngày. Không uống rượu, hạn chế uống bia, không ăn uống quá mức. Chên giò heo, là loại thức ăn chứa nhiều mỡ (lipid), không có lợi cho sức khỏe người có tuổi, không nên ăn thường xuyên, đặc biệt khi người bệnh có kèm rối loạn các thành phần của lipid máu (Cholesterol, Triglyceride, b Lipoproteine, HDL-C, LDL-C, VLDL-C.) Nên tăng cường ăn rau xanh, uống nhiều nước, uống các loại nước khoáng có nhiều gas (bicarbonate) vì sẽ làm kiềm hóa nước tiểu và tăng mức lọc cầu thận, thuận lợi cho việc thải bớt acid uric ra ngoài. Bảng dưới đây là lượng đạm có trong một số thực phẩm thường dùng.

Thực phẩm (100 g)	Lượng đạm (Gam)
Sữa bò tươi	3,9
Sữa đặc có đường	8,1



Sữa chua	3,7
Sữa đậu nành	3,9
Phomat	10-20
Trứng gà tươi	11,6
Trứng vịt tươi	14,2
Thịt bò nạc	20
Thịt trâu nạc	21,9
Thịt thỏ nạc	21,5
Thịt lợn nạc	19
Thịt gà nạc	22,4
Thịt vịt nạc	17,8
Thịt ngỗng nạc	18,4
Thịt ếch	20,0
Thịt cá lóc	18,2
Thịt cá chép	16,5
Thịt cá trê	16,5
Thịt lươn	20,0
Thịt tôm	18,4
Thịt cua biển	17,5



Đậu hũ	10,9
Đậu phộng (lạc)	27,5
Đậu nành	34
Đậu xanh	23,4
Mè (vừng)	20,1

## NHỮNG THỰC PHẨM GIÚP ĐÀO THẢI ACID URIC

Có thể nói, nguyên nhân trực tiếp gây nên bệnh gout là acid uric. Trong cơ thể, acid uric được tạo ra từ 3 nguồn: Từ các chất có nhân purin do thức ăn đưa vào, các chất có nhân purin do thức ăn đưa vào và tổng hợp purin từ con đường nội sinh. Để giữ cân bằng, hàng ngày acid uric được thải trừ ra ngoài chủ yếu theo nước tiểu, một phần qua nhân và các con đường khác. Vì lý do nào đó acid uric trong máu tăng cao thì sẽ lắng đọng ở một số tổ chức và cơ quan dưới dạng tinh thể, đặc biệt là ở khớp mà gây ra bệnh gout. Bởi vậy, một trong những biện pháp quan trọng để phòng chống acid uric trong máu tăng cao là nên chọn dùng các thực phẩm không hoặc ít nhân



purin và có công dụng tăng cường đào thải acid uric qua đường niệu. Có thể dẫn ra một số thực phẩm thông dụng sau:

### RAU CẦN

Rau cần trồng dưới nước có tính mát, vị ngọt có công dụng thanh nhiệt, khu phong và lợi thấp. Rau cần đặc biệt tốt trong giai đoạn gout cấp tính. Rau cần rất giàu sinh tố, khoáng chất và hầu như không chứa nhân purin. Người bị bệnh gout có thể ăn sống, ép lấy nước hoặc nấu canh ăn hàng ngày.

### DƯA CHUỘT

Dưa chuột là loại rau kiềm tính, giàu sinh tố C, muối kali và nhiều nước. Muối kali có tác dụng lợi niệu nên người bệnh gout nên ăn nhiều dưa chuột. Theo dinh dưỡng học cổ truyền thì dưa chuột tính mát, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt lợi thủy, sinh tân chỉ khát và giải độc nên loại rau này có khả năng bài tiết tích cực acid uric qua đường tiết niệu.

### SÚP LƠ

Súp lơ là một trong những rau giàu sinh tố C và chứa ít nhân purin (mỗi 100g chỉ có dưới 75mg). Theo dinh dưỡng học cổ truyền,





súp lơ tính mát, vị ngọt, công dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thông tiện nên là thực phẩm thích hợp cho người có acid uric máu cao.

### CÁI XANH

Cải xanh cũng là loại rau kiềm tính, giàu sinh tố C, muối kali và hầu như không chứa nhân purin, cải xanh có tác dụng giải nhiệt, trừ phiền, thông lợi tràng vị. Sách “Trấn nam bản thảo” cho rằng cải xanh có tác dụng “lợi tiết niệu”, rất thích hợp với người bị bệnh thống phong (bệnh gout).

### CÁC LOẠI CÀ

Cà pháo, cà bát, cà tím... có tác dụng hoạt huyết tiêu thũng, khử phong lạc, thanh nhiệt chỉ thống. Đây cũng là loại thực phẩm kiềm tính và hầu như không chứa nhân purin. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, cà còn có tác dụng lợi niệu ở một mức độ nhất định.

### CÁI BẮP

Cải bắp là loại rau hầu như không có nhân purin, giàu sinh tố C và có tác dụng lợi niệu. Sách “Bản thảo cương mục thập di” cho rằng cải bắp có công dụng “bổ tinh thủy, lợi ngũ tạng lục phủ, lợi quan tiết (có ích cho



khớp), thông kinh hoạt lạc nên tốt cho người có acid uric trong máu cao.

### CỦ CẢI

Củ cải tính mát vị ngọt, có công dụng “lợi quan tiết”, “hành phong khí, trừ tà nhiệt” (thực tính bản thảo), “trừ phong thấp” (Tùy túc cư ẩm thực phổ), rất thích hợp với người bị phong thấp nói chung và thống phong (gout) nói riêng.

### KHOAI TÂY

Khoai tây là một thực phẩm kiềm tính, giàu sinh tố C và muối kali. Trong thành phần hóa học hầu như không có nhân purin. Theo dinh dưỡng học cổ truyền thì khoai tây tính bình, vị ngọt, có công dụng bổ khí, kiện tỳ, là thực phẩm thích hợp cho người tỳ vị như hư nhược, mắc các chứng bệnh ung thư, viêm loét đường tiêu hóa, cao huyết áp và thống phong (gout).

### BÍ ĐỎ

Bí đỏ tính ấm, vị ngọt, có công dụng bổ trung ích khí, giảm mỡ máu và hạ đường huyết. Sách “Trấn nam bản thảo” cho rằng bí đỏ có tác dụng thông kinh, hoạt lạc và lợi tiểu tiện. Đây



cũng là loại thực phẩm kiềm tính và hầu như không có nhân purin. Bí đỏ là thực phẩm lý tưởng cho những người cao huyết áp, rối loạn lipid máu, béo phì và tăng acid uric máu.

### BÍ XANH

Bí xanh tính mát, vị ngọt đậm, có tác dụng thanh nhiệt tiêu đờm, lợi tiểu, giải độc, giảm béo. Bí xanh là loại thực phẩm kiềm tính, nhiều nước giàu sinh tố (đặc biệt là sinh tố C) và chứa ít nhân purin, có khả năng thải acid uric qua đường tiết niệu khá tốt.

### DƯA HẤU

Dưa hấu tính lạnh, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt giải độc, trừ phiền chỉ khát và lợi tiểu tiện. Trong thành phần có chứa nhiều muối kali, nước và hầu như không chứa nhân purin. Đây là loại quả đặc biệt tốt cho những người bị gout trong giai đoạn cấp tính.

### ĐẬU ĐỎ

Đậu đỏ còn gọi là xích tiểu đậu có tính bình, vị ngọt chua, có công dụng kiện tỳ chỉ tả, lợi niệu tiêu thũng. Sách "Bản thảo cương mục" viết: "Xích tiểu đậu hành tân dịch, lợi tiểu tiện, tiêu chướng trừ thũng." Trong



thành phần hóa học của đậu đỏ hầu như không có nhân purin, là thực phẩm rất tốt cho bệnh nhân bị gout.

### LÊ VÀ TÁO

Lê và táo là hai loại quả tính mát, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt sinh tân, chỉ khát trừ phiền. Trong thành phần lê và táo có chứa nhiều nước sinh tố, muối kali và hầu như không chứa nhân purin. Đây là 2 loại quả kiềm tính, dùng rất tốt cho bệnh nhân gout cấp tính và mãn tính.

### NHO

Nho tính bình, vị ngọt, có công dụng bổ khí huyết, cường gân cốt và lợi tiểu tiện. Sách “Danh y biệt lục” viết: “quả nho trực thủy, lợi tiểu tiện”. Sách “Bách thảo kinh” cho rằng nho có tác dụng “trị gân cốt thấp thống, lợi niệu rất tốt”. Đây cũng là loại quả kiềm tính, nhiều nước, giàu sinh tố và hầu như không có nhân purin nên tốt cho người bị bệnh gout.

### ĐẬU TƯƠNG

Đậu tương và các chế phẩm từ đậu tương là thực phẩm kiềm tính, có chứa ít nhân purin, giàu chất đạm có chứa nhiều



sinh tố và khoáng chất, có khả năng bài tiết acid uric qua đường tiểu.

## SỮA BÒ

Sữa là loại thực phẩm bổ dưỡng rất giàu chất đạm, nhiều nước và chứa ít purin, là thức uống lý tưởng cho cả bệnh nhân bị gout cấp và mãn tính.

Ngoài ra, người có acid uric máu cao cũng nên trọng dụng các thực phẩm tốt cho sức khỏe khác như cà rốt, cà chua, mướp đắng, dưa gang, cải trắng, hành tây, mã thầy, cam, quýt, mía, chuối, đào, mơ, anh đào, hạt dẻ... Tăng lượng nước uống để kích thích thải acid uric ra ngoài. Nên kiêng hoặc hạn chế các thực phẩm chứa nhiều nhân purin. Người bị gout nặng, acid uric trong máu quá cao nên ăn chay theo chu kỳ như ngày ăn táo, ngày ăn dưa chuột, ngày ăn rau xanh... để hỗ trợ điều trị bệnh. Nếu ăn táo hoặc dưa chuột thì ngày ăn 1,5kg chia 3-4 bữa; nếu ăn rau xanh thì mỗi ngày ăn 1,5kg chia nhiều bữa dưới hình thức nấu, xào hoặc làm nộm.



#### 4. Về việc sử dụng thuốc

Các thuốc kháng viêm giảm đau chỉ dùng khi có cơn viêm khớp, nhằm cắt cơn viêm càng sớm càng tốt. Càng ít dùng càng tốt vì tác dụng phụ của thuốc sẽ tăng theo số lượng thuốc dùng, thời gian dùng và tuổi của người bệnh.

Để điều trị tận gốc các hậu quả (gây các đợt viêm khớp cấp, gây sỏi thận, gây suy thận) của căn bệnh này cần phải giảm bớt lượng acid uric máu bằng thuốc ức chế tổng hợp acid uric hoặc các thuốc làm tăng thải acid uric ra ngoài, các thuốc làm giảm acid uric máu sẽ phải dùng lâu dài (nhiều năm), dùng liên tục, không ngắt quãng. Liều lượng và loại thuốc do các bác sĩ điều trị chọn lựa và điều chỉnh tùy theo lượng acid uric máu, tuổi và tình trạng sức khỏe của người bệnh. Mục tiêu của việc dùng thuốc này là giảm acid uric máu tới mức bình thường và duy trì mức đó lâu dài, bảo đảm không bị lắng đọng acid uric ở các cơ quan: khớp (gây tái phát viêm khớp), thận (gây sỏi thận hay suy thận)...

Allopurinol (biệt dược là Zyloric) là thuốc rất thường dùng để giảm acid uric máu, vì thuốc ức chế tổng hợp acid uric.



Ngoài ra có thể dùng các thuốc tăng thải acid uric qua đường thận như Probenecide, Sulfinpyrazone, thuốc làm tan sỏi Urate (Cốm Piperazine Midy), thuốc làm tiêu hủy acid Uric (Uricozyme). nhưng cần chú ý tới các chống chỉ định của thuốc.

Riêng ở người trên 60 tuổi, Allopurinol là thuốc thường được chọn lựa để làm giảm acid uric máu. Các thuốc làm giảm acid uric đều đòi hỏi phải dùng liên tục nhiều năm vì đây chính là việc phòng ngừa bệnh tái phát. Lượng acid uric máu phải được giảm tới mức bình thường (dưới 5 mg% hay dưới 300 (mol/L) và duy trì ở mức này bằng thuốc và chế độ ăn uống. Việc theo dõi định kỳ lượng acid uric trong máu, chức năng gan, thận là rất cần thiết để các thầy thuốc điều chỉnh liều lượng thuốc cho phù hợp và theo dõi ảnh hưởng của thuốc với cơ thể người bệnh.

Khi đang dùng Allopurinol:

- Cố gắng tránh sử dụng các kháng sinh nhóm (Lactam (nhóm Penicillines, đặc biệt là Ampicilline và Amoxycilin) vì Allopurinol làm tăng khả năng dị ứng của các kháng sinh này lên nhiều lần).



- Thận trọng khi dùng các thuốc ức chế men chuyển (đặc biệt là Captopril) vì thuốc này làm tăng khả năng dị ứng với Allopurinol.

- Không nên dùng Corticosteroids và Aspirin dài ngày vì hai loại thuốc này ảnh hưởng không tốt đến bệnh và gây tăng acid uric máu.

- Không dùng các thuốc lợi tiểu thiazide vì cản trở thải acid uric qua đường tiểu và tăng khả năng dị ứng Allopurinol.

- Khi cần sử dụng thuốc hạ sốt người bệnh có thể dùng là Paracetamol.

- Khi bị các viêm nhiễm cần điều trị kháng sinh, người bệnh nên báo cho bác sĩ biết mình đang dùng Allopurinol và các bác sĩ sẽ cho dùng kháng sinh thuộc các nhóm khác như: Erythromycine, Rovamycin, Tetracycline, Bactrim, Ciprofloxacin, Pefloxacin, Ofloxacin, Norfloxacin,.

- Các thuốc lợi tiểu khác, lợi tiểu đông, nam được đều có thể dùng. Các thuốc lợi tiểu thảo dược thường làm tăng lưu lượng dịch tới thận, tăng mức lọc cầu thận, làm kiềm hóa nước tiểu, không thải muối. nên thuận lợi cho việc thải acid uric, (đặc biệt là lá xakê). Có





thể kết hợp với các thuốc này để tăng cường và củng cố kết quả điều trị. Nhiều trường hợp còn làm giảm bớt liều thuốc phải sử dụng.

## 5. Chế độ sinh hoạt

Ngâm chân nước nóng hàng tối là có ích, có thể làm thường xuyên, nhưng không nên dùng nước quá nóng, cũng không nên ngâm lúc đang bị viêm cấp.

Tắm sông, tắm biển là rất tốt, điều này hoàn toàn khác với việc tắm mưa lạnh hay bị lạnh đột ngột.

Tránh gắng sức, tránh căng thẳng, tránh thức quá khuya, tránh lạnh, tránh tắm mưa lạnh.

Cần duy trì một chế độ tập luyện, vận động thường xuyên, vừa sức.

Khi bệnh chuyển sang mãn tính cần có chế độ tập luyện thường xuyên, kết hợp với vật lý trị liệu và phục hồi chức năng để tránh teo cơ, cứng khớp và hạn chế biến dạng khớp.

Ở nước ta, bệnh Gout ngày càng đã trở nên phổ biến. Mọi người cần cảnh giác với các hiện tượng sưng đau đột ngột, bất thường ở ngón chân, bàn chân, cổ chân... đặc biệt ở



nam giới tuổi trung niên. Khi có bệnh cần tới các thầy thuốc chuyên khoa sớm để được chẩn đoán xác định và điều trị kịp thời. Lúc đầu bệnh tưởng như có thể khỏi hẳn trong một thời gian dài nhưng các rối loạn bên trong thì không thể khỏi và trước sau thế nào cũng sẽ biểu hiện và nặng dần lên. Việc phát hiện bệnh sớm, điều trị đúng và sớm, duy trì một nếp sinh hoạt, ăn uống phù hợp có ý nghĩa quan trọng trong việc kiểm soát và phòng ngừa bệnh, tránh các hậu quả xấu ở khớp, ở thận và ở các cơ quan liên quan đặc biệt là tim mạch.



### CHƯƠNG III

## NHỮNG BÀI THUỐC VỀ CÁC MÓN ĂN CHỮA GOUT

### *A/ Các bài thuốc chữa bệnh Gout*

#### Bài thuốc 1:

#### Nguyên liệu:

Gừng tươi	200g
Rượu mùi	400ml
Đường đỏ	120g

#### Cách làm:

Gừng rửa sạch, thái nhỏ, đập vắt lấy nước.

Cho nước gừng, đường đỏ vào nồi đen đun



nhỏ lửa đến khi sôi. Để nguội rồi cho vào lọ nút kín. Hàng ngày trước khi đi ngủ uống 30ml.

### **Bài thuốc 2:**

#### **Nguyên liệu:**

Ớt chín đỏ	15g
Rượu trắng	400 ml

#### **Cách làm:**

Ớt rửa sạch, bỏ đôi, bỏ hạt cho vào lọ, sau đó đổ rượu vào ngâm trong hai tuần là có thể uống được.

Ngày uống hai lần, mỗi lần 12ml sau khi ăn.

### **Bài thuốc 3:**

#### **Nguyên liệu:**

Đậu đen	250g
Rượu trắng	1 lít

#### **Cách làm:**

Đậu đen sào lên cho gần vàng, cho vào lọ lúc cong đang nóng, sau đó đổ 1 lít rượu vào và ngâm trong 1 tuần (7 ngày).

Sau khi ngâm 7 ngày thì mỗi ngày uống 2 lần mỗi lần 300ml sau khi ăn.



#### **Bài thuốc 4:**

##### **Nguyên liệu:**

Củ ráy khụ 50g

Chuối hột 30g

##### **Cách làm:**

Củ ráy gọt vỏ, rửa sạch thái miếng, chuối hột thái miếng cho vào nồi. cho 3 bát nước vào đun đến khi còn 1 bát thì chắt lấy nước để nguội uống. Uống một lần một ngày trong vòng 3 tháng

#### **Bài thuốc 5:**

##### **Nguyên liệu:**

Đại táo 12 quả

Sinh khương (gừng tươi) 5 lát

Quế chi 10g

Đường trắng 50g

Nước 500ml

##### **Cách làm:**

Cho đại táo, sinh khương, quế chi vào nước, đun trong vòng 10-15 phút. Sau đó cho đường trắng vào. Lọc lấy nước bỏ bã uống 2 lần trong ngày mỗi lần 100ml.



### **Bài thuốc 6:**

#### **Nguyên liệu:**

Độc hoạt	40g
Bạch trần bì	15g
Khương hoạt	30g
Nhân sâm	20g

Rượu vừa đủ

#### **Cách làm:**

Các vị rửa sạch sấy khô, tán vụn.

Mỗi lần lấy 10g bột thuốc cùng 7 phần nước, 3 phần rượu, đun cạn còn 7 phần lọc lấy nước uống hàng ngày.

### **Bài thuốc 7:**

#### **Nguyên liệu:**

Tang ký sinh , đậu đen	200g
Rượu trắng	1.500ml
Mật ong vừa đủ	

#### **Cách làm:**

Các vị sấy khô, sao thơm, tán vụn. Sau đó ngâm trong rượu cùng một chút mật ong. Ngâm thuốc trong 5 ngày là có thể dùng được.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 15ml.

44 44 44

44

chỉ và  
đó ch  
uống



### Bài thuốc 8:

#### Nguyên liệu:

Đậu tương	500g
Độc hoạt	60g
Đương quy	10g
Rượu trắng	1.000ml
Mật ong vừa đủ	

#### Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu sấy khô, sao thơm, tán vụn. Cho bột thuốc vào bình đổ rượu vào cho thêm mật ong.

Uống mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 10-15ml.

### Bài thuốc 9:

#### Nguyên liệu:

Lá sa kê tươi	100g
Dưa leo	100g
Cỏ xước khô	10g
Nước	1000ml

#### Cách làm:

Tất cả nguyên liệu rửa sạch, cắt vụn cho vào nồi cùng 1000ml nước đun sôi trong 20 phút, sau đó để nguội uống trong ngày.



### Bài thuốc 10:

#### Nguyên liệu:

Ý dĩ	20g
Hồng táo	20 quả
Nước	500ml

#### Cách làm:

Cho các nguyên liệu vào nồi nấu chín, bắc xuống để nguội ngày ăn một lần.

#### *B/ Thực đơn mẫu cho người bị gout cấp*

- Tổng năng lượng đưa vào cho người nặng 50kg: Tính năng lượng mức thấp:  $30\text{Kcal} \times 50\text{kg} = 1.500\text{Kcal}$

- Đạm (protein):  $0,8/\text{kg} = 40\text{g} = 160\text{Kcal} = 11\%$  tổng năng lượng. Sử dụng đạm từ nguồn trứng, sữa, phomát, lạc.

- Béo (lipid):  $21\%$  tổng năng lượng, tương đương với  $315\text{Kcal}$  hay  $35\text{g}$  chất béo. Dùng mỡ, bơ, dầu thực vật.

- Bột đường (glucid):  $68\%$  tổng năng lượng tương đương với  $1020\text{Kcal} = 255\text{g}$  chất bột đường. Sử dụng các Glucid phức hợp: gạo, mỳ, khoai củ, có thể thêm đường, kẹo, bánh ngọt.

in chi:  
ng 20





- Rau quả: Rau quả ăn tùy thích nên loại bỏ những quả chua, bỏ đậu đỗ.

- Nước: Uống từ 2,5 - 3 lít/ngày

- Thức uống: Bỏ các thức uống có chứa chất cồn như rượu, bia và cà phê, trà đặc.

- Nên uống nhiều nước khoáng có bicacbonat.

### *C/ Thực đơn dinh dưỡng cho người bị bệnh gout*

Ngoài việc dùng thuốc, phương pháp điều trị bằng ăn uống cũng rất quan trọng đối với bệnh nhân gout. Sau đây là một số món ăn chữa bệnh gout.

## LÁ LỐT XÀO TRỨNG

### Nguyên liệu:

Lá lốt	50g
Trứng gà	1 quả
Dầu thực vật	20g
Muối ăn	2g

### Cách làm:

Lá lốt rửa sạch, thái nhỏ. Bắc chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng dầu sau đó cho lá



lốt vào đảo đều, đập trứng vào, nêm muối.  
Sau đó bắc ra ăn nóng.

**Công dụng:**

Món ăn tốt cho bệnh nhân đang ngoài giai  
đoạn phát bệnh.

## RAU CẢI TRẮNG XÀO

**Nguyên liệu:**

Rau cải trắng                    250g

Dầu thực vật                    20g

Gia vị                                2g

**Cách làm:**

Rau cải trắng rửa sạch, cắt khúc. Bắc  
chảo lên bếp cho dầu thực vật vào đun nóng  
dầu, sau đó cho rau cải trắng vào xào chín. Bắc  
ra để nguội.

Món này có thể ăn hàng ngày.

**Công dụng:**

Món ăn thích hợp cho bệnh nhân gout  
đang trong giai đoạn điều trị củng cố.



## CÀ DÁI DÊ TRỘN

### Nguyên liệu:

Cà dái dê tím	250g
Xì dầu	2ml
Dầu vừng (mè)	2g
Gia vị	1 thìa cà phê

### Cách làm:

Cà dái dê rửa sạch, luộc chín, thái miếng vừa ăn cho vào tô lớn sau đó cho thêm xì dầu, dầu vừng, gia vị vào trộn đều.

Món ăn này người bị gout có thể ăn cách nhật.

### Công dụng:

Món ăn tốt cho bệnh nhân đang trong giai đoạn điều trị gout.

## BẮP CẢI TRỘN

### Nguyên liệu:

Bắp cải	300g
Cà rốt	100g
Dầu hạt cải	4 thìa cà phê
Nước sốt cay	1 thìa cà phê



Lạc	10g
Chanh	2 quả
Rau mùi lượng vừa đủ	

### Cách làm:

Bắp cải tách lá, rửa sạch, thái sợi; cà ; cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi; lạc rang chín, đập dập; rau mùi rửa sạch thái nhỏ; chanh vắt lấy nước.

Cho bắp cải, cà rốt, lạc, rau mùi vào tô lớn. Trộn hỗn hợp dầu hạt cải, nước cốt chanh và nước sốt cay rồi cho vào bát rau bắp cải đã chuẩn bị, trộn đều các nguyên liệu trên, sau đó cho vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 20 phút là có thể ăn được.

Món ăn này có thể để vào tủ lạnh ăn dần trong 2 ngày.

### Công dụng:

Món bắp cải trộn rất tốt cho người có acid uric máu cao.

## KHOAI TÂY TRỘN

### Nguyên liệu:

Khoai tây	250g
Dầu thực vật	30g
Xi dầu, gia vị lượng vừa đủ	



### Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Cho khoai tây vào chảo dầu rán sau đó vớt ra bát tô lớn trộn với xì dầu, gia vị.

### Công dụng:

Món ăn tốt khi bệnh gout nên tập ăn khoai tây luộc vừa chín mỗi ngày. Tuy nhiên, cần tránh luộc quá kỹ vì như vậy sẽ làm thất thoát vitamin C.

## CỦ CẢI TRỘN

### Nguyên liệu:

Củ cải	250g
Dầu thực vật	50g
Bá tử nhân	30g
Nước	500ml

### Cách làm:

Củ cải rửa sạch, thái chỉ, rán qua với dầu rồi thêm bá tử nhân và nước, đun chín rồi thêm gia vị. Món này có thể ăn hàng ngày.

### Công dụng:

Bệnh nhân gout đang trong giai đoạn điều trị nên ăn thường xuyên.

thụ  
thà:

tha  
thu



## CHÁO CỦ CẢI

### Nguyên liệu:

Củ cải	250g
Dầu thực vật, gạo tẻ	30g
Nước	750ml
Gia vị	

### Cách làm:

Củ cải rửa sạch, thái chỉ, rán qua với dầu thực vật, rồi thêm 750ml nước và gạo vào nấu thành cháo. Ăn cháo củ cải trong ngày.

### Công dụng:

Món cháo có tác dụng giảm đau, giúp thanh thải acid uric máu người bị gout nên ăn thường xuyên.

## MĂNG TRE XÀO

### Nguyên liệu:

Măng tre	250g
Dầu thực vật	30g
Gia vị lượng vừa đủ	



### Cách làm:

Măng tre thái miếng vừa ăn, sau đó cho chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng, cho măng tre vào xào chín, nêm gia vị vừa ăn.

Món này có thể ăn hàng ngày.

### Công dụng:

Món ăn rất tốt cho bệnh nhân gout.

thiếc  
bếp  
nắp  
vào

máu

## BÍ ĐỎ XÀO

### Nguyên liệu:

Bí đỏ	250g
Dầu thực vật	30g
Tỏi băm	1 thìa cà phê
Hành, ngò lượng vừa đủ.	
Gia vị	

### Cách làm:

Bí đỏ rửa sạch gọt vỏ, thái lát mỏng; tỏi bóc vỏ, băm nhỏ; hành, ngò rửa sạch thái nhỏ. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun nóng, cho tỏi băm vào phi thơm dậy mùi, tiếp đó cho bí đỏ vào đảo nhẹ tay, nêm gia vị vừa ăn. Nếu

dây  
mề  
rẽ,  
nướ



thích ăn bì giòn thì để bí vừa chín tới là tắt bếp cho hành ngò; còn muốn ăn bí mềm thì đây nắp chảo đun nhỏ lửa khi bí chín cho hành, ngò vào đảo đều là được.

### Công dụng:

Món ăn tốt cho người bị rối loạn lipid máu, tăng mỡ máu và tăng acid uric máu.

## CANH BÍ ĐỎ NẤU TÔM KHÔ

### Nguyên liệu:

Bí đỏ	250g
Tôm khô	15g
Gia vị	1 thìa cà phê
Rau mùi	2 cọng
Nước	1000ml

Đường, tiêu lượng vừa đủ

### Cách làm:

Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng vừa ăn dày 1 cm, bản to 1,5cm. Tôm khô ngâm nở mềm, rửa sạch rồi vớt ra để ráo. Rau mùi cắt rễ, rửa sạch thái nhuyễn. Đun sôi 1000ml nước, cho bí đỏ vào đun chín mềm. Nêm gia





vị, đường sao cho vừa ăn. Sau đó cho tôm khô vào đun sôi lại khoảng 3 phút, tắt bếp cho rau mùi vào là được.

**Công dụng:**

Món canh bí đỏ rất tốt cho bệnh nhân tăng acid uric máu.

**CANH BÍ XANH ĐẬU ĐỎ**

**Nguyên liệu:**

Bí xanh	300g
Đậu đỏ	100g
Nước	1500ml

**Cách làm:**

Bí xanh rửa sạch để nguyên cả vỏ và hạt thái miếng nhỏ. Cho bí xanh vào nồi đổ nước vào ninh bí mềm, lọc lấy nước. Cho đậu đỏ vào nước bí nấu chín mềm thành canh.

Món canh này ngày ăn 2 lần.

**Công dụng:**

Canh bí xanh đậu đỏ có tác dụng lợi tiểu giúp bài tiết acid uric qua đường tiểu.



hồ cho tôm k  
át bếp cho r

### Công dụng:

Canh bí xanh đậu đỏ có tác dụng lợi tiểu giúp bài tiết acid uric qua đường tiểu.

to bệnh t

## BÍ XANH NẤU NẤM VÀ HÀNH

### Nguyên liệu:

ĐỒ

- Bí xanh non 300g
- Nấm hương 10g
- Dầu lạc 1 thìa cà phê
- Gừng tươi, hành hoa
- Gia vị, đường bột đao lượng vừa đủ

### Cách làm:

ta vo và b  
núi đỏ m  
đậu đỏ v

Bí xanh rửa sạch, gọt vỏ, bỏ ruột, hạt, khía thành từng khúc nhưng không để đứt rời. Nấm hương ngâm nở mềm, cắt chân, thái miếng. Gừng rửa sạch thái nhỏ. Hành hoa rửa sạch, cắt khúc ngắn.

g lợi t

Cho chảo dầu lên bếp, khi dầu sôi cho gừng, nấm hương, bí xanh, nước, gia vị, đường, nước hàng vào. Đun nhỏ lửa đến khi chín nhừ, chế thêm một chút bột đao và hành hoa vào là được.

**Công dụng:**

Đây là món ăn chay có tác dụng thanh thải acid uric qua đường tiểu, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

**CHÁO HẠT DẺ**

**Nguyên liệu:**

Hạt dẻ	30g
Gạo nếp	50g
Nước	750ml
Gia vị	

**Cách làm:**

Hạt dẻ tán vụn cho các nguyên liệu vào nồi nấu thành cháo.

Món cháo này có thể ăn hàng ngày

**Công dụng:**

Món ăn tốt cho bệnh nhân gout đang trong giai đoạn điều trị củng cố.

**CHÁO RAU CẦN**

**Nguyên liệu:**

Rau cần	100g
Gạo tẻ	30g

tê  
gà  
trư

diê

nôi  
chí  
hà



Nước 750ml

Gia vị

### Cách làm:

Rau cần để cả rễ, rửa sạch, thái nhỏ. Gạo tẻ nấu với 750ml nước thành cháo. Khi cháo gần chín cho rau cần vào. Món cháo có thể ăn trong ngày.

### Công dụng:

Món cháo người bệnh ăn trong giai đoạn điều trị củng cố.

## CHÁO NHO TƯƠI

### Nguyên liệu:

Nho tươi 30g

Gạo tẻ 50g

Nước 750ml

Gia vị

### Cách làm:

Nho rửa sạch. Cho nho tươi và gạo tẻ vào nồi đổ nước và nấu thành cháo. Khi cháo chín nêm gia vị. Món cháo này có thể ăn hàng ngày.



**Công dụng:**

Dùng tốt trong giai đoạn gout cấp tính.

## CHÁO ANH ĐÀO

**Nguyên liệu:**

Hoa anh đào	5g
Gạo Tẻ, đường trắng	100g
Hoa hồng ướp	5g

**Cách làm:**

Ngâm gạo tẻ trong nước sạch khoảng 30 phút rồi đãi sạch và để ráo, sau đó đổ hoa anh đào, gạo tẻ, đường trắng và nước vào nồi nấu thành cháo, cho thêm hoa hồng ướp là được.

Mỗi ngày ăn một bát, ăn lúc nóng.

**Công dụng:**

Chữa các chứng bệnh phong thấp, gout.

## CHÁO CÀ RỐT

**Nguyên liệu:**

Cà rốt	100g
Gạo tẻ	50g
Nước	1000ml



### Cách làm:

áp tính

Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, cắt khúc. Gạo tẻ vo sạch để ráo nước. Cho cà rốt và gạo tẻ vào nồi rồi đổ 1000ml nước vào nấu nhừ thành cháo.

Ngày ăn hai lần vào buổi sáng và chiều tối.

### Công dụng:

g

Món cháo cà rốt này có tác dụng giảm sưng viêm, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

## NƯỚC ÉP NHO VÀ TÁO

### Nguyên liệu:

Khoảng

đồng hoa

ráo nước

o là đượ

ng.

Nho tươi, táo 200g

Mật ong, nước cốt chanh 1 thìa cà phê

Nước nguội

### Cách làm:

áp gout

Nho và táo rửa sạch, bỏ hạt. Sau đó cho nho và táo vào máy ép lấy nước. Đổ nước ra cốc cho thêm nước nguội, nước cốt chanh và mật ong vào.

### Công dụng:

Nho, táo giàu vitamin C, đường glucose có tác dụng lợi tiểu tăng thải acid uric, bổ máu,





gout nê:

### Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch, để ráo nước. Lê tây và táo gọt vỏ bỏ hạt, cắt sợi, cà rốt cắt khối vuông, củi trắng rửa sạch cắt miếng nhỏ. Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép lấy nước, cho một ít đá vào xay nhỏ cho dễ uống.

### Công dụng:

Nước ép lê tây và rau hỗn hợp có nhiều vitamin C, chất khoáng và sắt rất tốt cho người bị gout.

rửa sạch

vỏ ép lấy

rau sau đó

ống 3 lần

## NƯỚC BƯỞI, ỔI, DÂU TÂY

### Nguyên liệu:

Bưởi ruột đỏ	1 quả
Ổi ruột hồng	5 quả
Dâu tây	10 quả
Hồng trứng	1 quả
Sữa tươi	1 muống

dùng chũ

uric.

QP

### Cách làm:

Bưởi gọt vỏ tách tép. ổi, hồng trứng, dâu tây rửa sạch, cắt miếng vừa.

Cho tất cả vào máy ép lấy nước. ép xong cho thêm sữa tươi vào là có thể uống được.





### Công dụng:

Bưởi có chứa nhiều thành phần rất có lợi cho sức khoẻ con người, đặc biệt tốt với bệnh nhân gout. Loại nước uống từ bưởi, ổi, dâu tây, hồng trứng còn có tác dụng chống ôxi hoá và giúp giảm cân.

## NƯỚC BƯỞI, LÊ, THANH LONG VÀ NHA ĐAM

### Nguyên liệu:

Bưởi ruột trắng	1 quả
Lê	1 quả
Thanh long	1 quả
Nha đam	1 nhánh

### Cách làm:

Bưởi gọt vỏ, tách ép để riêng. Lê thanh long gọt vỏ, cắt miếng. Nha đam gọt vỏ ngâm ngay vào nước muối, sau đó vớt ra rửa sạch, cho vào nồi luộc khoảng chừng 15 phút là chín, lấy ra cắt miếng. Cho tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị vào máy ép lấy nước.

Lưu ý: Khi chế biến món nước trái cây này tuyệt đối không để nước từ vỏ bưởi dính vào tép bưởi nếu không nước sẽ rất đắng. Khi



chọn nha đam thì nên chọn nhánh non nước ép sẽ ngọt mát, nha đam già nước ép sẽ không ngon vì có vị ngái.

### **Công dụng:**

Nước ép này có vị ngọt mát giàu vitamin C tốt cho sức khỏe đặc biệt là tốt cho người bị gout.

## **NƯỚC DÂU TÂY**

### **Nguyên liệu:**

Dâu tây	80g
Đường phèn	1 muỗng nhỏ
Nước nguội	100ml

### **Cách làm:**

Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, ép lấy nước, sau đó pha thêm đường phèn và nước đun sôi để nguội. Chia nước dâu thành 3 phần uống trong ngày.

### **Công dụng:**

Nước dâu tây ép tốt cho bệnh nhân gout mãn tính.



## NƯỚC QUẢ ÉP

### Nguyên liệu:

Khoai tây	300g
Cà rốt	300g
Dưa chuột	300g
Táo tươi (Táo to)	300g
Mật ong vừa đủ	

### Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước. Sau đó cho thêm mật ong vào.

Món nước quả nà ép uống trong ngày.

### Công dụng:

Nước quả ép này có tác dụng làm giảm acid uric trong máu, bệnh nhân gout nên uống thường xuyên.

## NƯỚC DƯA HẤU ÉP

### Nguyên liệu:

Dưa hấu	1000g
Muối ăn vừa đủ	



### Cách làm:

Dưa hấu rửa sạch, bỏ đôi, lấy phần ruột đỏ thái miếng, cho vào máy ép trái cây ép lấy nước. Vỏ dưa gọt sạch phần vỏ xanh, thái vụn cho vào máy ép lấy nước. Trộn hai thứ nước ép này với nhau, pha thêm một chút muối, dùng làm nước uống giải khát.

### Công dụng:

Nước dưa hấu ép có tác dụng giải độc, giảm sưng viêm tốt cho bệnh nhân gout giai đoạn điều trị cấp tính.

## NƯỚC DƯA HẤU ĐƯỜNG PHÈN

### Nguyên liệu:

Dưa hấu	500g
Mía	200g
Đường phèn	20g

### Cách làm:

Dưa hấu rửa sạch, bỏ vỏ và hạt, thái miếng; Mía bóc vỏ, chẻ nhỏ. Cho dưa hấu và mía vào máy ép lấy nước. Đổ nước ép ra cốc cho thêm đường phèn vào khuấy đều. Món nước này có thể uống hàng ngày.



### **Công dụng:**

Nước dừa hấu mía, đường phèn có tác dụng giải độc giúp thanh thải acid uric, người bị bệnh gout nên uống hàng ngày.

## **NƯỚC VỎ DƯA HẤU, MƯỚP ĐẮNG VÀ BÍ XANH**

### **Nguyên liệu:**

Vỏ dừa hấu 150g

Mướp đắng, bí xanh 50g

Đường phèn lượng vừa đủ

### **Cách làm:**

Vỏ dừa hấu gọt bỏ vỏ xanh thái vụn; mướp đắng rửa sạch, bỏ lõi thái vụn; bí xanh gọt vỏ, bỏ hạt, thái vụn. Cho tất cả các nguyên liệu vào máy ép trái cây ép lấy nước. Đổ nước ép ra cốc cho thêm đường phèn vào khuấy ran là được.

### **Công dụng:**

Nước ép từ vỏ dừa hấu, mướp đắng và bí xanh có tác dụng giảm béo, tiêu viêm, giảm acid uric máu tốt cho người bị gout.



## NƯỚC QUÝT, CÀ RỐT, LÔ HỘI

tên có t:  
uric, ng:

### Nguyên liệu:

Quýt	200g
Cà rốt	300g
Táo tây	400g
Lô hội	40g

H

Mật ong lượng vừa đủ.

### Cách làm:

3

Tất cả các nguyên liệu quýt, táo, cà rốt, lô hội rửa sạch, thái miếng, sau đó ép lấy nước rồi pha thêm mật ong.

Món nước ép này có thể uống hàng ngày.

thái vư  
n: bí taci  
át cả c  
lấy nước  
phèn vè

### Công dụng:

Nước ép từ quýt, táo, cà rốt, lô hội tốt cho bệnh nhân gout vì nó có tác dụng ngăn chặn phản ứng thoái hoá biến chất purin.

## NƯỚC CẦN TÂY, MƯỚP ĐẰNG, DƯA CHUỘT

### Nguyên liệu:

Dưa chuột	200g
Táo xanh	100g

áng và bi  
êm, giảm



Ớt chuông	100g
Cần tây tươi	1 nhánh

**Cách làm:**

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch. Dưa chuột chẻ nhỏ, mướp đắng chẻ đôi bỏ ruột và hạt bên trong sau đó cắt nhỏ, cần tây cắt khúc, ớt chuông bỏ đôi bỏ lõi bên trong sau đó cũng cắt nhỏ, táo xanh cắt nhỏ (lưu ý chỉ khi nào ép mới cắt táo vì táo rất dễ thâm đen).

Cho lần lượt các nguyên liệu vào máy ép lấy nước.

Món nước này nên uống vào buổi sáng khi còn đói không cần cho thêm đường.

**Công dụng:**

Món nước ép này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu giúp thải acid uric và còn có tác dụng giảm cân.

## NƯỚC NGŨ VỊ

**Nguyên liệu:**

Rau cần	150g
Táo	400g



Cà rốt	300g
Canh tươi	50g
Mật ong lượng vừa đủ	

### Cách làm:

Các loại rau cần, cà rốt, táo rửa sạch. Rau cần cắt nhỏ, táo gọt vỏ, bỏ hạt xắt nhỏ, cà rốt cạo vỏ xắt nhỏ. Tất cả nguyên liệu vừa chuẩn bị cùng chanh tươi cho vào máy xay sinh tố xay nhỏ mịn. Sau đó chế thêm vào một lượng vừa đủ nước đun sôi để nguội. Cuối cùng cho mật ong vào là có thể dùng được.

### Công dụng:

Loại nước uống này chứa nhiều vitamin có lợi cho sức khỏe các bác sĩ khuyên những người bị gout nên uống thường xuyên.

## NƯỚC DÂU TƯƠI VỚI SỮA

### Nguyên liệu:

Dâu Đà Lạt	80g
Sữa bò tươi	100ml
Chanh vắt	20ml
Đường trắng lượng vừa đủ	





### Cách làm:

Dâu tươi Đà Lạt rửa sạch, bỏ cuống cho vào máy xay sinh tố cùng với nước chanh vắt và đường cát trắng. Xay các nguyên liệu từ 1-2 phút rồi thêm một chút nước đun sôi để nguội, sau đó đổ ra cốc cho thêm sữa vào là có thể dùng được.

### Công dụng:

Nước dâu tươi và sữa có nhiều thành phần có lợi cho người bị gout vì vậy các bác sĩ khuyên bệnh nên uống để giảm acid uric trong máu.

## NƯỚC TÁO VÀ LÊ

### Nguyên liệu:

Táo	500g
Lê	100g
Bưởi	200g
Cà rốt	300g

Mật ong lượng vừa đủ

### Cách làm:

Các nguyên liệu táo, lê, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ xắt thành từng miếng nhỏ. Bưởi gọt vỏ,



tách tép. Cho tất cả vào máy xay sinh tố hoặc cho vào máy ép hoa quả ép trong vòng 3 phút. Sau đó cho thêm mật ong và nước sôi để nguội vào là có thể dùng được.

#### **Công dụng:**

Đây là loại nước uống các bác sĩ giới thiệu dành cho người bị gout.

### **NƯỚC CÀ RỐT, QUÝT VÀ CHUỐI**

#### **Nguyên liệu:**

Cà rốt	250g
Quýt	100g
Chuối tiêu chín	150g
Đường phèn	2 miếng

#### **Cách làm:**

Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng, dùng máy ép lấy nước; quýt rửa sạch vắt lấy nước cốt; chuối tiêu chín bóc vỏ đánh nhuyễn. Đổ nước ép cà rốt và nước quýt vào chuối quấy thật đều sau đó chế thêm đường phèn. Chia nước thành các phần uống trong ngày.

#### **Công dụng:**

Loại nước này có mùi thơm khá đặc biệt có tác dụng hạ huyết áp và hạ acid uric máu.



## CHÈ MỘC NHĨ TRẮNG

### Nguyên liệu:

Mộc nhĩ trắng	20g
Đường	100g
Nước	800ml

### Cách làm:

Dùng nước sạch ngâm mộc nhĩ trắng một đêm, sau đó rửa sạch, thái nhỏ cho vào 800ml nước nấu nhừ. Khi mộc nhĩ đã nhừ cho đường cát trắng vào thành món chè. Bắc ra để nguội.

Món chè mộc nhĩ trắng này bệnh nhân Gout có thể ăn ngày 3 lần.

### Công dụng:

Món chè mộc nhĩ trắng rất tốt cho người bị gout.

## SÚP BẮP CẢI

### Nguyên liệu:

Bắp cải	300g
Hành tây	200g
Cà chua	150g



Cần tây 150g

Gia vị lượng vừa đủ

Hạt tiêu, tỏi, rau mùi

### Cách làm:

Các nguyên liệu bắp cải, hành tây, cà chua, cần tây, rau mùi rửa sạch cắt miếng vừa ăn. Cho nước lên bếp đun sôi rồi cho các nguyên liệu bắp cải, hành tây, cà chua vào luộc trong vòng 10 phút. Hạ lửa nhỏ tiếp tục nấu phần bắp cải đến khi chín nhừ. Nêm gia vị vừa ăn sau đó cho hạt tiêu, tỏi, rau mùi vào là được.

### Công dụng:

Món súp bắp cải có tác dụng giảm cân, hạ acid uric máu, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

## DƯA CHUỘT DẮM MẬT ONG

### Nguyên liệu:

Dưa chuột 200g

Cà rốt 100g

Cần tây 100g

Mật ong 50g



Dấm trắng                      4 muỗng canh  
Hạt nêm, ớt, dầu ăn, hạt tiêu vừa đủ

**Cách làm:**

Các nguyên liệu cà rốt, dưa chuột, cần tây rửa sạch. Cà rốt gọt vỏ. Thái cà rốt, dưa chuột thành khúc 1cm x 8cm, trung cà rốt qua nước sôi. Cần tây cắt khúc tương tự cà rốt và dưa chuột.

Trộn đều cà rốt, dưa chuột, cần tây với hạt nêm và mật ong, dấm trắng. Cho tất cả vào hộp, các nguyên liệu trở nên sánh. Bày ra đĩa trộn thêm ớt và rắc hạt tiêu vào là có thể dung được.

**Công dụng:**

Món dưa chuột dầm mật ong này có tác dụng giảm sưng viêm, người bị gout nên ăn thường xuyên.

## DƯA CHUỘT XÀO

**Nguyên liệu:**

Dưa chuột	400g
Cà rốt	100g



nh	Thịt băm	100g
ta dù	Dầu ăn	1 muỗng canh
	Gia vị, đường	1 thìa cà phê

### Cách làm:

Đưa chuột, cà rốt rửa sạch. Đưa chuột thái lát mỏng, cà rốt và hành trắng băm nhuyễn. Thịt băm nhuyễn ướp với một chút gia vị, tiêu và hành. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun nóng cho thịt vào xào chín sau đó cho cà rốt vào rồi cho tiếp dưa chuột vào xào thêm khoảng 3 phút nêm gia vị vừa ăn là được.

### Công dụng:

Món ăn bổ sung dinh dưỡng cho người bệnh gout và có tác dụng giảm sưng viêm.

## ĐƯA CHUỘT TRỘN GIẤM

### Nguyên liệu:

Đưa chuột	2 quả
Lạc rang	50g
Đấm, nước mắm	1 muỗng nhỏ
Đường	1 muỗng
Rau kinh giới, rau mùi, ớt đỏ	



### Cách làm:

Rửa sạch các nguyên liệu dưa chuột, rau thơm, ớt. Thái dưa chuột thành những lát dài và mỏng vừa ăn. Các loại rau thơm thái đoạn dài 3 - 4cm, ớt bỏ hạt băm nhỏ.

Làm nước mắm chua ngọt theo tỉ lệ: 1 thìa dấm + 1 thìa nước mắm + 2 thìa đường. Dưa chuột xóc qua dấm và ớt băm cho giòn, để khoảng 5 phút rồi trộn dưa chuột, lạc rang, nước mắm chua ngọt thành hỗn hợp nộm để khoảng 10 phút cho ngấm là có thể ăn được.

### Công dụng:

Dưa chuột và giấm có tác dụng ngăn chặn phản ứng thái hoá biến chất purin, đồng thời làm tăng bài tiết acid uric.

## CẢI BÓ XÔI NẤM HƯƠNG

### Nguyên liệu:

Cải bó xôi	100g
Nấm hương	200g
Nước	750g
Gia vị	



### Cách làm:

Cải bó xôi rửa sạch, cắt khúc; nấm hương cắt bỏ chân, ngâm nở, rửa sạch. Cho các nguyên liệu vào nồi nấu chín thành canh, nêm gia vị vừa ăn. Món ăn nóng, ngày ăn 2 lần nên ăn trong 5 đến 7 ngày.

### Công dụng:

Món canh này có tác dụng giảm acid uric trong máu.

## GỎI RAU CẦN RUỐC

### Nguyên liệu:

Rau cần	200g
Ruốc thịt	2 muỗng canh
Ớt	2 quả
Tỏi	1 củ
Đường	2 thìa cà phê
Giấm	3 thìa cà phê
Gia vị vừa đủ	

### Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ gốc lá, rửa sạch rồi cắt khúc. Trộn đều rau cần với một ít gia vị. Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn; ớt rửa sạch, bỏ hạt băm nhỏ.





Pha hỗn hợp giấm, đường, gia vị, tỏi ớt rồi rưới lên rau cần. Trước khi ăn rắc ruốc thịt lên trên.

**Công dụng:**

Món gỏi rau cần này giúp tăng thải acid uric máu và đặc biệt tốt cho bệnh nhân đang trong giai đoạn gout cấp tính.

## CANH CỦ CẢI

**Nguyên liệu:**

Củ cải	250g
Gừng tươi	10g
Nước	500ml

Gia vị vừa đủ

**Cách làm:**

Củ cải rửa sạch, gọt vỏ cắt khúc vừa ăn. Cho củ cải và gừng tươi vào nồi đổ nước và đun cho đến khi củ cải nhừ sau đó nêm gia vị vừa ăn.

Món canh củ cải này nên ăn khi còn nóng.

**Công dụng:**

Món canh củ cải có tác dụng giảm cân. Củ cải còn có nồng độ kiềm giúp cơ thể giảm



vi, tôi ở t:  
ic ruốc t:

mỡ trong máu và giúp thanh thải acid uric qua đường tiểu. Người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

ng thái at:  
nhân đ:

## SALAT CỦ CẢI DƯA CHUỘT

### Nguyên liệu:

Củ cải	200g
Dưa chuột	200g
Đường	2 thìa cà phê
Muối	1 thìa cà phê
Dầu oliu	1 thìa cà phê
Dấm	2 thìa cà phê
Rau húng quế	2 thìa cà phê
Hạt tiêu lượng vừa đủ	

### Cách làm:

lúa ăn. C:  
và đun đ:  
ta ăn.  
òn nóng

Củ cải, dưa chuột rửa sạch, gọt vỏ sau đó bào thành miếng mỏng. Húng quế rửa sạch, thái nhỏ. Cho củ cải và dưa chuột đã bào thành miếng mỏng vào bát. Trộn hồ tiêu, húng quế, đường, muối vào bát củ cải và dưa chuột để vài phút cho ngấm. Cuối cùng, cho thêm dầu oliu và dấm vào và trộn đều là có thể dùng được.

m cần  
ể giảm



## SALAT ATISÔ

### Nguyên liệu:

Atisô	2 bông
Ớt chuông	100g
Khoai tây	100g
Cà chua bi	100g
Hành tây	1 củ
Ôliu đen	6 quả
Trứng gà	2 quả
Tỏi	1 thìa cà phê
Giấm	60ml
Dầu ôliu	60ml
Muối	1 thìa cà phê
Mù tạt vàng	2 thìa
Rau mùi lượng vừa đủ	

### Cách làm:

Ngâm lõi atisô vào nước muối pha loãng và chanh cho bớt đắng và chát. Đun sôi nước cho atisô vào luộc chín, vớt ra thái miếng mỏng.

Các nguyên liệu ớt chuông, hành tây, khoai tây, cà chua rửa sạch. ớt chuông thái miếng như atisô; khoai tây luộc chín, bóc vỏ,



bỏ miếng; hành tây cắt khanh tròn mỏng ngâm vào nước đá cho giòn và bớt hăng; cà chua bi bỏ đôi. Trứng gà luộc chín để nguội bóc vỏ cắt miếng tròn.

Pha nước trộn gồm 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê rau mùi băm nhỏ, 2 thìa mù tạt, giấm, dầu oliu và muối.

Cho các nguyên liệu đã chuẩn bị ra đĩa, rưới nước trộn lên và trộn đều là có thể ăn được.

Lưu ý: Món này ngon hơn khi ăn lạnh vì vậy có thể cho nguyên liệu vào ngăn mát tủ lạnh khi nào ăn lấy ra rưới nước trộn lên trộn đều.

Công dụng:

Món salat atisô này rất tốt cho người bị bệnh gout.

## RỄ RAU CẦN TRẮNG TRỨNG

Nguyên liệu:

Rễ rau cần	50g
Trứng gà	2 quả
Dầu ăn	1 muỗng
Gia vị lượng vừa đủ	



### Cách làm:

Rễ rau cần rửa sạch, vò nát cho vào một cái bát, sau đó đập trứng vào, thêm gia vị. Đặt chảo lên bếp đun nóng dầu ăn sau đó cho hỗn hợp rễ rau cần và trứng gà đã chuẩn bị vào tráng chín.

Món này ăn nóng rất thơm ngon.

### Công dụng:

Món rễ rau cần tráng trứng gà có tác dụng giảm đau thích hợp cho bệnh nhân gout giai đoạn cấp tính.

## RAU CẦN TRỘN

### Nguyên liệu:

Rau cần	400g
Dầu mè	1 muống canh
Dấm, gia vị	lượng vừa đủ

### Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc ngắn sau đó trần qua nước sôi. Đổ ra cần ra bát tô to trộn đều với dầu mè, gia vị, giấm. Để món rau cần trộn khoảng 5 phút cho ngấm là có thể ăn được.



### Công dụng:

Rau cần trộn dầu mè và dấm có tác dụng ổn định huyết áp và đào thải các chất cặn bã ra khỏi cơ thể đặc biệt là giúp thải acid uric.

## TRỨNG GÀ RỄ ĐẰNG LÊ

### Nguyên liệu:

Rễ đàng lê	50g
Trứng gà	2 quả
Đường trắng	20g

### Cách làm:

Rửa sạch rễ đàng lê cho vào nồi đất, cho vào một bát nước đun nhỏ lửa khoảng 20 phút, sớt lấy khoảng nửa bát nước rễ thuốc, lọc gạn lấy nước bỏ bã.

Đổ nửa bát nước thuốc vào nồi inox, đun nhỏ lửa cho sôi, đập trứng gà vào, sau đó cho tiếp đường trắng vào đun sôi khoảng 3 phút, khi thấy ở giữa lòng đỏ đã vón nhão thì tắt bếp.

Món này dùng để ăn điểm tâm, nếu thấy hợp thì ăn hết một lần. Nếu thấy không ngon thì chia hai lần ăn cho hết.



### **Công dụng:**

Bổ khí huyết, khử phong, có tác dụng giảm đau nhức.

## **CHÁO HỆ**

### **Nguyên liệu:**

Lá hệ tươi	60g
Gạo tẻ	100g

### **Cách làm:**

Lá hệ tươi rửa sạch, thái nhỏ. Đầu tiên cho gạo tẻ vào 800ml nước, thêm chút muối rồi nấu cháo. Đợi khi cháo gần chín, cho lá hệ vào, đun thêm một lát. Dừng khi còn ấm nóng. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

### **Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh trúng độc axit ở thận tiểu quản, đi tiểu rất, vùng thắt lưng và đầu gối mỏi lạnh, giúp thải acid uric.

## **CHÁO QUẾ, HẠT DẺ**

### **Nguyên liệu:**

Hạt dẻ	10g
Quế nhục	15g



Gạo nếp 50g

Đường trắng một ít

#### Cách làm:

Hạt dẻ đập nhỏ, cùng nấu với gạo thành cháo, sau đó cho quế nhục vào. Khi ăn cho thêm đường.

#### Công dụng:

Hạt dẻ bổ ích thận khí, mạnh hông, gối, trị gân cốt đau mỏi. Long nhãn nhục vị ngọt tính ôn, dưỡng tâm bổ huyết, dưỡng tỳ ích trí.

### CANH GÀ ÁC VỚI TRÙNG THẢO

#### Nguyên liệu:

Thịt gà ác 100 - 200g

Đông trùng hạ thảo 10g

Hoài sơn được 30g

#### Cách làm:

Thịt gà chặt miếng, hai vị thuốc rửa sạch rồi cho cả vào nồi cùng ượng nước vừa phải, hầm cho tới khi thịt chín nhừ là được.

Uống nước, ăn thịt.





### Công dụng:

Ích khí dưỡng âm, dùng trị các bệnh tiểu đường, cao huyết áp, xương đau nhức, ra mồ hôi trộm. Tốt cho người bị bệnh gout.

## CANH QUẢ DÂU VỚI GAN GÀ

### Nguyên liệu:

Quả dâu	15g
Gan gà	100g
Rượu gạo	5g
Gừng, hành, muối	3g
Trứng gà	1 quả
Bột sắn	20g
Xì dầu	5g
Dầu ăn	5g

### Cách làm:

Quả dâu rửa sạch, gan gà rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát; cho gan gà, muối xì dầu, bột vào trộn đều. Phi hành, gừng với dầu cho thơm, đổ vào 300ml nước đun sôi, rồi cho dâu, gan gà vào nấu khoảng 5 phút là được.



### **Công dụng:**

Bổ gan thận, trừ phong, giảm đau. Dùng cho người viêm gan mãn tính, gan thận, âm hư, mắt mờ, tai ù, khớp mỏi.

## **CÁ VIÊN**

### **Nguyên liệu:**

Cá tươi lọc lấy thịt	150g
Lạc rang giòn giã nhỏ	1 thìa canh
Mộc nhĩ	2 cái
Hành thái sợi vừa đủ dùng	
Gừng	

### **Cách làm:**

Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái sợi, thịt cá lọc mỏng, trộn gia vị cho mộc nhĩ, lạc vào trộn đều với ít bột, nặn thành viên, thả vào nồi nước sôi, khi chín vớt ra, cho gừng, hành thái nhỏ, rưới ít mỡ nước.

### **Công dụng:**

Lưu thông khí huyết, tăng cường lưu thông máu, giảm lắng đọng urate, mạnh gân cốt, làm đẹp dung nhan.



## CHÁO ANH ĐÀO

### Nguyên liệu:

Hoa anh đào	5g
Gạo tẻ	50g
Hoa hồng ướp	5g
Đường trắng	100g

### Cách làm:

Ngâm gạo tẻ trong nước sạch 30 phút rồi đãi và co sạch để ráo, sau đó đổ hoa anh đào, gạo tẻ, đường trắng và nước vào nồi cùng nấu, cho thêm hoa hồng ướp vào rồi nhắc xuống.

Mỗi ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

### Công dụng:

Trừ phong thấp, bổ huyết.

## CHÁO HỒNG HOA, ANH ĐÀO

### Nguyên liệu:

Hoa hồng trắng	5 bông
Anh đào	50g
Đường trắng, gạo nếp	100g



### Cách làm:

Hoa hồng hái lúc hoa chưa nở hết, ngắt nhẹ từng cánh hoa ra, rửa bằng nước sạch. Gạo nếp vo sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, đun sôi, sau đó cho nhỏ lửa nấu thành cháo loãng, sau cùng cho hồng, anh đào, đường trắng vào nồi, tiếp tục nấu thêm một lát nữa là được. Mỗi ngày ăn một bát cháo, chia vài lần.

### Công dụng:

Thích hợp cho các bệnh nhân bị gout cấp tính và mãn tính.

## CHÁO ỚT

### Nguyên liệu:

Ớt nhọn đầu	25g
Thịt dê chín	50g
Mỡ lợn	25g
Hành, gừng	5g
Mì chính, bột tiêu	2g
Muối	3g
Gạo tẻ	100g



### **Cách làm:**

Cắt ớt và thịt dê thành từng miếng nhỏ. Gừng đập dập, hành băm nhỏ. Gạo tẻ vo sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun to lửa cho sôi, sau đó cho ớt, thịt dê, muối, gừng, hành vào nồi đun thành cháo, sau đó cho thêm mì chính, hạt tiêu bột là được.

Mỗi ngày một bát, chia vài lần.

### **Công dụng:**

Chữa các chứng đau khớp do phong thấp.

## **CHÁO GẠO LỨT**

### **Nguyên liệu:**

Gạo lứt	100g
Đậu đỏ	5g
Nước	1000ml

### **Cách làm:**

Cho gạo lứt rất tốt cho bệnh nhân gout vì vậy khi bị gout nên ăn thường xuyên món cháo này.



## TRỨNG GÀ NGÔ CÔNG

### Nguyên liệu:

Ngô công	1 con
Trứng gà	2 quả

### Cách làm:

Ngô công cắt nhỏ (không bỏ đầu, và chân), trứng gà đập vào bát rồi cho ngô công vào khuấy đều, cho vào rán thành bánh trứng. Ngày ăn hai lần.

### Công dụng:

Khử phong trừ độc.

## CẬT LỢN NẤU BÍ ĐÀO

### Nguyên liệu:

Bí đao	250g
Cật heo	100g
Ý dĩ, hoài sơn dược	9g
Hoàng kỳ	9g
Nấm hương	10g
Nước	1000 ml



### Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng  
Năm hương ngâm nước ấm khoảng 5 phút  
thì vớt ra, bỏ cuống, rửa sạch.

Cật lợn cắt hai, lấy bỏ phần gân trắng,  
rửa sạch, cắt miếng mỏng, chần qua nước sôi.

Đổ nước dùng vào nồi nấu sôi, cho hành,  
gừng vào, đun khoảng 40 phút, bỏ cật lợn,  
hoài sơn được, nắm vào nấu chín, nêm gia vị  
vừa dùng là được.

### Công dụng:

Bổ thận, hạ áp, thích hợp cho người bị hội  
chứng thận thấp nhiệt bên trong, viêm tiểu  
cầu thận, lưng gối mỏi nhừ, chi dưới sưng  
phù. Người bị gout nên ăn.

## XÚP MÊ HI CÔ VỚI QUẢ LÊ

### Nguyên liệu:

Dầu hướng dương	2 muống canh
Hành tây	1 lát
Tỏi	2 nhánh
Rau mùi	2 muống canh



Nghệ	1 muống cà phê
Ớt	1 quả
Đậu đỏ	400g
Lê Salsa	1 quả
Lê chín	1 quả
Nước cà chua	750ml
Bánh bếp	25g
Nước cốt chanh	1 muống canh
Tương ớt	1 thìa cà phê
Gia vị ăn hàng ngày	

### Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch. Hành, tỏi, quả ớt, lê xắt quân cờ. Cho dầu vào chảo đun nóng. Khi dầu nóng cho hành, tỏi, ớt, ớt xắt quân cờ vào xào lửa nhỏ trong 10 phút. Sau đó thêm đậu, cà chua, tương ớt vào đun nhừ trong khoảng 30 phút. Trong khi đun ta cho lê đã xắt lại lựu vào tô trộn chung với hành, nước cốt chanh và rau mùi; nêm thêm tiêu, muối rồi để sang một bên.

Khi nồi súp đã được cho bánh bếp đã bóp vụn vào sau đó ăn cùng với salsa.





### **Công dụng:**

Món ăn cung cấp chất dinh dưỡng và có tác dụng kháng viêm rất tốt cho bệnh nhân gout.

## **XÚP CỦ CẢI ĐỎ**

### **Nguyên liệu:**

Củ cải đường	500g
Cà rốt	2 củ
Hành	1 củ
Nước hầm bò	1000ml
Lá hồng	1 lá

Gia vị ăn hàng ngày muối, tiêu...

### **Cách làm:**

Các nguyên liệu củ cải, cà rốt rửa sạch. Nạo nhỏ củ cải đường, xắt mỏng một củ cà rốt và củ hành. Nạo nhỏ củ cà rốt còn lại. Cho rau, nước hầm và lá hồng vào một cái chảo rồi nêm tiêu muối sau đó đun sôi rồi để nhỏ lửa trong khoảng 1 giờ. Nêm lại và thêm gia vị tương nếu cần.

### **Công dụng:**

Món xúp cung cấp năng lượng ít chất béo có tác dụng tốt đối với người bị gout.



## LÚA MẠCH NẤU RAU QUẢ TƯƠI

### Nguyên liệu:

Lúa mạch	50g
Nước rau hầm	1200 ml
Đậu mangetout	120g
Cà rốt, tỏi	1 củ
Cần tây	2 nhánh
Dầu ô liu	2 muỗng canh

Gia vị ăn hàng ngày

### Cách làm:

Rửa sạch các nguyên liệu. Đậu mangetout xắt chéo, tỏi bóc vỏ xắt nhỏ, cà rốt xắt hạt lựu, cần tây xắt nhỏ.

Đun nóng dầu trong chảo sau đó cho cần tỏi, cà rốt vào. Để lửa vừa trong khoảng 10 phút. Trộn hỗn hợp trên với lúa mạch và nước hầm rau củ, nêm thêm tiêu, muối rồi ninh khoảng 20 phút. Cho thêm đậu mangetout vào ninh tiếp 10 phút nữa. Múc ra bát là có thể ăn được.

### Công dụng:

Đây là món ăn tốt cho người bị bệnh gout.



## XÚP BÍ NGÔ VỚI HƯƠNG THẢO

### Nguyên liệu:

Bí ngô	1 trái
Lá hương thảo	4 lá
Đậu lăng đỏ	150g
Hành	1 củ
Nước hầm rau	900ml

Gia vị: muối tiêu

### Cách làm:

Lấy 1/2 trái bí dùng muỗng gạt bỏ hạt và ruột. Xắt bí thành từng miếng nhỏ rồi đặt vào khuôn thiếc, rải lá hương thảo và muối tiêu lên. Đun nóng lò nướng trước ở nhiệt độ khoảng 200C, cho khuôn bí vào nướng khoảng 45 phút.

Trong khi chờ đợi, cho đậu lăng vào chảo, đổ nước đun sôi khoảng 10 phút. Đổ đậu ra rửa bằng nước sạch sau đó để ráo nước rồi ninh tiếp 5 phút nữa. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

Lấy bí ra khỏi bếp nướng, gỡ bí ra, dùng rĩa đánh tơi rồi cho vào xúp. Nấu tiếp khoảng 15 phút, rồi múc ra tô, trang trí thêm với lá hương thảo.

vii

và  
nà  
chi

ít  
n  
l:



40

**Công dụng:**

Món xúp rất dễ ăn và có tác dụng giảm viêm sưng.

**CÀ RỐT VÀ RUA MÙI NẤU PA TÊ****Nguyên liệu:**

Cà rốt	500g
Củ mùi	1 muống canh
Nước ép cam	175 ml
Nước	30ml
Phô mai mềm	50g
Vỏ bánh mì vụn	
Gia vị muối, tiêu	

**Cách làm:**

Cà rốt rửa sạch, nạo nhuyễn. Cho cà rốt vào nồi với củ mùi, nước cam và nước lã. Đậy nắp ninh trong 40 phút cho đến khi cà rốt đã chín nhừ. Nhấc nồi xuống để nguội.

Trút hỗn hợp cà rốt vào nồi hầm với một ít nước, thêm phô mai, lá mùi rồi trộn thật nhuyễn, trang trí với lá mùi, đập lại rồi để lạnh, Khi ăn dọn với bánh mì vụn.



### Công dụng:

Món ăn cung cấp dinh dưỡng, không quá béo thích hợp với người bị bệnh gout.

## XÚP MÌ MIẾN ĐIỆN VỚI GÀ

### Nguyên liệu:

Thịt ức gà	300g
Mì sợi	250g
Nghệ	1 thìa cà phê
Lá chanh	1 nhánh
Gạo trắng	3 muống canh
Dầu ăn	2 muống canh
Hành	1 củ
Tỏi	3 tép
Gừng tươi	1 muống
Ớt bột	1/4 thìa cà phê
Nước mắm	3 muống canh
Nước	900 ml
Hành tây	3 củ

### Cách làm:

Thịt ức bỏ da và xương, cắt thành từng miếng nhỏ khối vuông khoảng 2,5cm. Trộn



không c.  
tt.  
GÀ  
nghệ với muối rồi xát lên thịt gà, ướp trong khoảng 30 phút.

Cho đậu phộng vào chảo rang vang, giã dập. Lá chanh nghiền dập cho thơm. Gạo trắng rang vàng rồi xay thành bột.

và phé  
Đun dầu ăn cho nóng, cho hành tây xắt mỏng vào xào, cho đến khi vừa mềm. Cho thịt gà ướp nghệ gừng, lá chanh, ớt bột vào. Thêm nước mắm và nước lã vào nấu sôi. Giữ cho nồi liu riu. Cho đậu phộng giã nhỏ và gạo xay vào nồi rồi tiếp tục đun khoảng 10-15 phút cho đến khi gà chín và nước sặc lại.

g. canh  
g. canh  
Trong khi chờ đợi, đặt nồi nước khác lên bếp đun sôi, cho mì vào nồi khoảng 4-5 phút cho thịt gà lên trên mì cho thêm nước mắm và ớt tươi cho ngon miệng.

g.  
cá phé  
g. canh  
**Công dụng:**

Món xúp này tốt cho người bị gout.

## XÀ LÁCH TRỘN ĐẬU XANH

gành tằm  
cm. Trừ  
**Nguyên liệu:**

Đậu xanh đóng hộp 425g

Hành 6 củ



Ớt	1 quả
Rau mùi tây	4 muống canh
Dầu ô liu	6 muống canh
Tỏi	3 nhánh
Nước cốt chanh	1/2muống canh
Bánh mì, gia vị muối tiêu	

### Cách làm:

Xà lách rửa sạch, tách lá. Lá đậu xanh ra khỏi hộp, rửa đậu bằng nước lạnh, để ráo. Cho đậu vào một tô lớn với hành và ớt thái nhỏ.

Cho các nguyên liệu làm nước sốt: dầu ô liu, tỏi, lá chanh, nước cốt chanh, muối tiêu vào tô rồi trộn đều cho tan. Rưới nước này lên xà lách rồi trộn lại. Dọn ăn cùng bánh mì.

### Công dụng:

Món ăn có tác dụng tốt đối với người bị bệnh gout.

## ĐẬU SỐT QUẢ HẠNH VÀ LÁ THƠM

### Nguyên liệu:

Đậu các loại	750g
Dầu hạnh nhân	2 muống canh



Tỏi tây	1 nhánh
Tỏi	2 tép
Nạc quả hạnh	50g
Lá thơm	2 muống canh
Gia vị muối, tiêu	

### Cách làm:

Ngâm các loại đậu với nước mỗi loãng khoảng 1 phút, vớt ra rửa lại bằng nước lạnh, để ráo sau đó tía và xắt mỏng vừa ăn. Đun nóng dầu trong chảo cho tỏi tây xắt lại, tỏi đập dập và thịt quả hạnh vào xào nhẹ trong 3 phút, cho thêm đậu vào xào thêm khoảng 4 phút nữa. Sau đó khi đã chín rắc thêm muối, tiêu, lá thơm và dọn ra ăn nóng.

### Công dụng:

Món ăn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng tốt cho người bị bệnh gout.

## CÀ RI BÍ NGÔ, ĐẬU XANH VÀ CHUỐI

### Nguyên liệu:

Bí ngô	625g
Dầu hướng dương	3 muống canh





Hành xắt mỏng	1 củ
Gừng tươi băm	2 thìa cà phê
Bột mùi	1 thìa cà phê
Bột cà ri, nghệ	1/2 thìa cà phê
Bột quế	1/2 thìa cà phê
Cà chua, chuối	2 quả
Ca ry nước	2 muống
Nước hầm rau	300ml
Đậu xanh hộp	375g
Cơm dùng kèm	

### Cách làm:

Đun nóng hai muống canh dầu trong chảo, cho hành, tỏi, gừng và bột gia vị vào xào lửa nhỏ khoảng 3 phút cho hành, tỏi vàng. Cho bí ngô cắt miếng vừa ăn vào tô, nêm ca ry nước vào trộn đều cho bí ngấm.

Thêm cà chua cắt nhỏ, ớt và nước hầm rau vào hỗn hợp hành xào, cho thêm nước vào hầm trong khoảng 12 phút.

Trong khi chờ đợi, đun nóng phần dầu còn lại, trút bí vào xào khoảng 5 phút cho vàng, cho phần bí và đậu xanh vào hỗn hợp cà chua và hành, đậy nắp ninh khoảng 20 phút nữa đến khi bí mềm.



Chuối bóc vỏ, xắt lát dày cho vào cà ri 5 phút trước khi bắc xuống. Rắc lá mùi lên và ăn nóng.

### **Công dụng:**

Món ăn có tác dụng giảm viêm, người đang bị gout nên ăn.

## **BÍ NGÔ VÀ RAU TRỘN NÓNG**

### **Nguyên liệu:**

Bí ngô	1 quả nhỏ
Bắp hạt	175g
Bí đao vàng	2 quả nhỏ
Đậu pine	50g
Oregano	1 bó
Dầu ô liu	4 muỗng canh
Gia vị muối, tiêu	

### **Cách làm:**

Đặt chảo lên bếp cho nóng, cho bí vào nấu cho mềm, lật mỗi mặt bí để khoảng 6 phút. Khi bí mềm lấy xếp ra đĩa.

Cho bắp vào chảo khoảng 6 phút. Trở liên tục cho đến khi bắp vàng. Lấy bắp bày cùng đĩa



với bí. Sau đó cho bí đao vào chảo, nấu khoảng 2 phút rồi cho ra cùng các loại rau khác. Rắc đậu pine, rau oregano muối tiêu, rồi rưới hỗn hợp chanh dầu lên trộn đều là có thể ăn được.

### **Công dụng:**

Món ăn tốt cho sức khỏe, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

## **RAU TRỘN NÓNG VỚI NƯỚC SỐT HÚNG QUẾ**

### **Nguyên liệu:**

Bí đao	2 quả
Cà tím	1 quả
Hành	1 củ
Ớt sừng	2 quả
Húng quế	1 bó lớn
Tỏi	1 nhánh
Dầu ô liu	6 muỗng canh
Dấm trắng	2 muỗng

### **Cách làm:**

Các nguyên liệu rau, củ quả rửa sạch. Hành đỏ xắt mỏng khoảng 1 cm, cà tím xắt



miếng mỏng 1 cm, bí đao xắt chéo 1cm, húng quế xắt nhỏ, tỏi đập.

Cắt bỏ phần đầu và phần đuôi ớt rồi bổ dọc xuống thành từng miếng bản rộng. Lọc bỏ lõi và bỏ hạt ớt.

Đặt chảo không dính lên bếp cho nóng, rán hành khoảng 3 phút mỗi mặt, rán ớt khoảng 4 phút mỗi mặt, rán cá tím khoảng 3 phút mỗi mặt và bí đao rán khoảng 2 phút mỗi mặt. Sắp xếp loại rau củ đã nấu chín lên một cái đĩa lớn. Cho tất cả nguyên liệu làm nước sốt: húng quế, tỏi, dầu ô liu, dấm trắng vào tô trộn đều cho tan. Nêm nếm các loại rau củ cho vừa rồi rưới nước sốt và trang trí lá húng quế. Dọn ra dùng nóng.

### Công dụng :

Món rau trộn nóng với húng quế rất tốt cho người bị bệnh gout.

## BẮP CẢI TRẮNG TRỘN KIỂU PHƯƠNG ĐÔNG

### Nguyên liệu:

Bắp cải trắng	300g
Dầu thực vật	3 muỗng canh
Hệ tây, lạc rang	1 muỗng canh



Tỏi	1 tép
Ớt bột, nước mắm	1 muống canh
Nước cốt chanh	1 muống canh
Nước cốt dừa	4 muống canh
Thịt lợn	250g

### Cách làm :

Bắp cải trắng rửa sạch, xắt lát mỏng, hẹ tây xắt nhỏ, tỏi đập dập, lạc rang giã nhỏ, thịt lợn luộc chín xắt mỏng.

Đun sôi nước, cho bắp cải vào luộc lửa lớn trong khoảng 2 phút. Vớt bắp cải ra xối nước lạnh rồi cho vào nồi giữ nóng.

Đun dầu trong chảo cho nóng. Cho hẹ tây vào xào trong khoảng 2 phút rồi vớt ra cho vào giấy thấm dầu. Cho tỏi vào dầu nóng phi vàng rồi vớt ra cho vào giấy thấm dầu. Thực hiện tương tự với phần ớt. Vớt bắp cải ra một cái tô lớn, cho thêm nước mắm, nước cốt chanh, lạc, nước cốt dừa, thịt lợn, hẹ tây, tỏi, ớt trộn đều rồi dọn ra dùng nóng.

### Công dụng:

Bắp cải tốt cho người bị bệnh gout vì vậy người mắc bệnh nên gout thường xuyên ăn món này.



## RAU TRỘN KIỂU MÊHICÔ

### Nguyên liệu

Táo xanh, chuối, ớt đỏ to.	1 quả
Cam	2 quả
Dứa	1/2 quả
Nước cốt chanh	125ml
Rau diếp	1bó
Dầu ô liu	5 muỗng canh
Nước cốt chanh	2 muỗng canh
Lạc rang	75g

### Cách làm

Táo xanh gọt vỏ xắt lát, cam xắt múi, dứa gọt vỏ xắt lát, chuối bóc vỏ xắt lát, rau diếp nhặt lá rửa sạch. Chuẩn bị tất cả các loại trái cây trộn với nước cốt chanh cho khỏi thâm. Cho tất cả các nguyên liệu làm nước sốt gồm có dầu ô liu, nước cốt cam, muối, vào lọ kín lắc cho tan đều. Sắp rau diếp, trái cây vào đĩa, rưới nước sốt lên, phủ lạc rang giã nhỏ lên đĩa rồi dọn ra dùng ngay.

### Công dụng :

Món này dễ ăn thích hợp với người bị bệnh gout.



## XÀ LÁCH DƯA CHUỘT TRỘN NƯỚC HOA HỒNG

### Nguyên liệu:

Dưa galia	2 quả nhỏ
Xoài, đu đủ	1 quả
Nước cốt chanh	1 muống canh
Nước hoa hồng	1 muống canh
Tinh vỏ chanh,	1 muống canh
Quả hồ chăn	1 muống canh

### Cách làm:

Xắt dưa làm đôi theo chiều dài. Chà nhẹ dưa lên một cái rây để tách hạt. Bên dưới đặt một cái tô để hứng nước dưa. Cho phần thịt dưa vào tô nước dưa.

Xoài gọt vỏ, xắt hạt lựu. Đu đủ bổ đôi, bỏ hạt, xắt hạt lựu. Cho xoài và đu đủ vào tô đựng dưa.

Trộn nước chanh và nước hoa hồng vào trái cây, xong để vào tủ lạnh khoảng 1 giờ. Rưới thêm tinh chanh rồi dọn ra đĩa, khi ăn rắc thêm quả hồ trăn.

### Công dụng:

Món ăn thích hợp với người bị gout vì nó có tác dụng giảm sưng viêm.



## CHƯƠNG IV

# HỎI VÀ ĐÁP VỀ GOUT

**Hỏi:** Người bị bệnh gút nên ăn uống như thế nào?

**Trả lời:** Bệnh gout có thể được đề phòng và điều trị bằng nhiều phương pháp, trong đó vấn đề ăn uống đóng vai trò quan trọng.

Bệnh gout là một loại viêm khớp xảy ra đột ngột, thường vào ban đêm. Ai cũng có thể bị bệnh này, song hay gặp ở nam giới tuổi trung niên. Nữ giới trước tuổi mãn kinh hầu như không bị bệnh gout, nhưng sau tuổi 60, số nam và nữ mắc bệnh ngang nhau. Bệnh có tính di truyền, hay tái phát với biểu hiện sốt, sưng đau ở các ngón chân, nhưng đau dữ dội





nhất là ngón chân cái. Đây là gout cấp tính. Còn gout mạn tính chủ yếu gặp ở người già với nổi u cục ở quanh khớp, màng hoạt dịch, đầu xương, sụn... Nguyên nhân gây bệnh gout là do quá trình tổng hợp purin nội sinh tăng làm acid uric trong máu tăng. Khi acid này tăng quá cao (quá 7mg%) và tổng lượng acid uric trong cơ thể tăng quá 150.000mg thì nó sẽ lắng đọng ở một số tổ chức và cơ quan dưới dạng tinh thể: nếu lắng đọng ở màng hoạt dịch thì gây viêm khớp, lắng đọng ở thận gây sỏi thận, v.v...

Để phòng bệnh gout bộc phát, riêng về mặt ăn uống, người bệnh cần chú ý một số điều như sau:

1 - Tránh béo bệu, vì người béo phì dễ mắc bệnh gout do thường có mức độ acid uric cao. Với người đã béo, cần ăn ít mỡ và protein, thực hiện chế độ giảm cân dần dần có sự hướng dẫn của thầy thuốc, song không nên kiêng cử quá mức, vì có thể làm cho các tế bào suy nhược và phóng thích acid uric khiến bệnh gout phát sinh.

2 - Không dùng thực phẩm có purin cao như: gan, thận, lách, óc, tôm, cua, trai, cá trích, cá mè, thịt, nước thịt, cháo thịt, v.v...



Vì có thể làm tăng cao acid uric.

3 - Hạn chế các loại thực phẩm có purin như: măng, đậu khô, bông cải, nấm, bột yến mạch, đậu Hà Lan khô, rau dền, sò, ngũ cốc nguyên hạt, men rượu, cá, thịt, bò, gà, vịt...

4 - Uống nhiều nước, vì có thể giúp thải trừ acid uric dư thừa khỏi cơ thể trước khi nó gây hại đồng thời có thể làm giảm nguy cơ sỏi thận mà người bị bệnh gout hay mắc. ít nhất mỗi ngày uống 5 - 6 ly nước mới có kết quả tốt. Có thể uống thêm dung dịch kiềm (bicarbonat Na 1.000ml/ngày), vì phản ứng viêm của màng hoạt dịch sẽ làm tăng chuyển hóa, sinh nhiều acid lactic tại chỗ và làm giảm độ PH, môi trường càng toan thì urat càng lắng đọng nhiều và phản ứng viêm càng liên tục kéo dài.

5 - Không uống rượu, bia, vì rượu có thể làm gia tăng sản xuất acid uric và cản trở sự bài tiết chất này khiến bệnh gout phát sinh. Bia cũng vậy vì chứa nhiều chất purin hơn cả rượu nho và rượu mạnh, v.v...

Bệnh gout gây đau khớp dữ dội, có thể làm mất khả năng vận động và đe dọa tính mạng người bệnh bởi các biến chứng thận, nhiễm khuẩn và suy kiệt. Bởi vậy, cần chủ



động phòng bệnh phát sinh bằng mọi biện pháp, trong đó vấn đề ăn uống có vai trò quan trọng.

**Hỏi:** Những đối tượng nào có thể mắc bệnh gout?

**Trả lời:** Người ta nói bệnh gout là bệnh của “quý ông” không phải là không có lý của nó. Theo thống kê thì thấy có trên 95% người mắc bệnh gout là nam giới và ở độ tuổi hay gặp là tuổi trung niên, khỏe mạnh, mập mạp (từ 30-40 tuổi), trong số đó thấy có một tỷ lệ nhất định bố, mẹ cũng bị bệnh gout. Ở nữ giới tỷ lệ mắc bệnh gút rất thấp khoảng 5% và thường gặp ở lứa tuổi đã cao (trên 60 tuổi).

Người ta cũng thấy có một số yếu tố liên quan đến bệnh gout như thừa cân (thống kê thấy tỷ lệ người mắc bệnh gout tăng ở người béo phì, bởi vì người béo phì (thừa cân) khả năng đào thải acid uric giảm trong khi đó khả năng tổng hợp acid uric máu lại tăng lên), ăn nhiều chất đạm, đặc biệt là các phủ tạng động vật hoặc có thể gặp ở những người xơ vữa động mạch, rối loạn chuyển hóa lipit máu (tăng cholesterol, triglycerit), tiểu đường, bệnh mạch vành. Người ta cũng thấy ở những người hay ăn các thức ăn chế biến sẵn, uống nhiều đồ



uống có cồn hoặc dùng thường xuyên các thuốc lợi tiểu... cũng có nguy cơ mắc bệnh gout.

**Hỏi:** Bệnh gout có thể chữa khỏi hẳn không?

**Trả lời:** Hiện tại việc điều trị nguyên nhân gây bệnh gout còn gặp khó khăn. Nhưng có nhiều loại thuốc để điều trị triệu chứng của bệnh gout rất nhanh chóng và có hiệu quả. Điều quan trọng là phải biết chẩn đoán đúng và sớm để bệnh gout được điều trị càng sớm càng tốt, đặc biệt là giai đoạn cấp tính. Điều trị bệnh gout người ta dựa vào 2 giai đoạn: cấp tính và mạn tính. Đồng thời dùng các loại thuốc có khả năng làm tăng đào thải acid uric trong máu. Song song với việc dùng thuốc rất cần kết hợp ăn kiêng và tăng lượng nước uống theo chỉ dẫn của bác sĩ điều trị.

**Hỏi:** Làm thế nào để phòng bệnh gout hiệu quả?

**Trả lời:** Bệnh gout là bệnh do rối loạn chuyển hóa purin làm tăng lượng acid uric trong máu, đây là bệnh nguyên phát. Để đề phòng bệnh gout xuất hiện nên tuân thủ ăn uống kiêng những loại thực phẩm, nước uống (như đã nói ở phần trên) có khả năng làm tăng nhanh lượng acid uric máu. Hằng ngày nên

uống tăng lượng nước kèm theo nên ăn thêm các loại quả, canh, rau...

**Hỏi:** Vì sao phải dự phòng viêm khớp tái phát do gout?

**Trả lời:** Gout là một bệnh do rối loạn chuyển hóa tác nhân purin, với đặc trưng là tăng acid uric trong máu và lắng đọng các tinh thể monosodium urat ở các tổ chức, các mô biểu hiện bằng viêm khớp; tích lũy vi tinh thể ở khớp, xương, mô phần mềm, sụn khớp, được gọi là tophi; lắng đọng vi tinh thể ở thận, gây bệnh thận do gout; sỏi tiết niệu. Gout là một bệnh liên quan rất nhiều đến chế độ ăn uống, sinh hoạt, thường gặp ở nam giới và tuổi trung niên. Rất nhiều bệnh nhân và ngay cả nhiều thầy thuốc chỉ điều trị viêm khớp cấp tính, sau vài ngày hết viêm khớp tưởng đã khỏi bệnh nên không có điều trị duy trì tiếp theo. Hậu quả là sau một thời gian ngắn một đợt viêm khớp cấp tính mới lại xuất hiện và bệnh diễn biến nhanh chóng đến gout mạn tính với nhiều biến chứng nặng nề như phá hủy khớp, nổi u cục dưới da (cục tophi), sỏi thận, suy thận... Do đó việc điều trị tốt dự phòng cơn gout tái phát đóng vai trò vô cùng quan trọng nhằm hạn chế tối



đa tác hại của bệnh đối với hệ xương khớp và hệ tiết niệu.

**Hỏi:** Phòng tránh bệnh tái phát như thế nào?

**Trả lời:** Các nguyên nhân chính gây tăng acid uric máu là:

- Do tăng tổng hợp purin và tăng cung cấp qua đường ăn uống.

- Tăng dị hoá các acid nhân nội sinh (tiêu tế bào, dùng thuốc điều trị ung thư).

- Giảm thải trừ acid uric qua thận (suy thận).

- Dùng thuốc: Lợi tiểu, pyrazynamid, corticoid, aspirin liều thấp.

Do vậy, mục đích của điều trị dự phòng cơn gout tái phát là làm hạ thấp acid uric xuống dưới mức bình thường, bằng cách tác động lên các nguyên nhân gây bệnh kể trên thông qua các biện pháp sau:

**Chế độ ăn uống, sinh hoạt:** Chế độ ăn cho bệnh nhân gout là ăn giảm đạm (100-150g thịt/ngày), ăn giảm calo, giữ trọng lượng cơ thể ở mức hợp lý. Đảm bảo uống đủ nước để thận có thể lọc tốt (2-2,5 l/ngày). Kiểm hóa



nước tiểu để tăng đào thải acid uric qua thận bằng các loại nước khoáng có kiềm cao hoặc nước kiềm 14%.

Những thực phẩm không nên ăn: tránh thức ăn giàu purin (phủ tạng động vật như gan, óc, tim, lòng, bầu dục, một số loại nấm, măng tây, tôm, cua, cá béo, cá hộp, thịt bê, đậu hạt các loại...). Có thể ăn trứng, sữa, hoa quả. Bỏ thức uống có cồn như rượu, bia... Tránh lao động quá mức; tránh các yếu tố có thể khởi phát cơn gout như chấn thương... Khi cần phải phẫu thuật hoặc mắc một bệnh toàn thân nào đó, phải chú ý theo dõi sát lượng acid uric máu để điều chỉnh kịp thời. Cố gắng loại bỏ mọi thuốc có thể làm tăng acid uric máu nếu có thể (corticosteroid, lợi tiểu...) hoặc thay bằng các thuốc khác.

Nếu chế độ ăn đạt hiệu quả, tức là không có các cơn thường xuyên, acid uric máu dưới 60 mg/L (360mmol/L), không có hạt tophi và tổn thương thận, thì ta chỉ cần duy trì chế độ sinh hoạt và ăn uống như trên là đủ. Nếu không, chúng ta phải dùng thêm các thuốc làm giảm acid uric máu.

**Hỏi:** Có phải Gout - Bệnh của phái mạnh?

**Trả lời:** Bệnh gout trong dân gian còn gọi



là bệnh thống phong. Trước đây người ta xem bệnh gout là bệnh của nhà giàu, bởi lẽ nó liên quan đến các loại thức ăn ngon. Bệnh gout là bệnh phổ biến ở các nước phát triển và ở Việt Nam bệnh cũng đang có xu hướng gia tăng.

Nhiều tác giả trong và ngoài nước đã tổng kết thấy tỷ lệ mắc bệnh gout ở các “đấng mày râu” thường cao hơn rất nhiều tỷ lệ gặp ở các quý bà. Vậy nguyên nhân của bệnh gout là gì, bệnh gút có di truyền không và phương pháp đề phòng như thế nào cho có hiệu quả?

**Hỏi:** Tôi 38 tuổi, 2 tháng gần đây xuất hiện một số hạch nhỏ dưới da vùng tay chân, ấn vào thì không đau và có cảm giác, giống như vết muỗi đốt nhưng không có màu sắc, gần đây có một số hạch nhỏ ở trên người. Gót chân bên trái của tôi rất đau, nhất là khi ngủ dậy. Đây có phải bệnh gout không?

**Trả lời:** Đau, ngứa có thể là do dị ứng mà nguyên nhân có thể ở bên trong hoặc bên ngoài cơ thể như: thức ăn trứng, tôm, cua, nấm; dùng thuốc; côn trùng đốt, tiếp xúc với cây, nước, gió lạnh; do điều kiện sinh lý mệt mỏi, gắng sức, cảm xúc gây rối loạn thần kinh vận mạch.





Biểu hiện là những nốt sẩn, giới hạn rõ, tròn, không đều, kích thước từ vài mm đến vài cm; thương tổn giới hạn ở một vùng hoặc rải rác khắp cơ thể. Bệnh có thể tiến triển thành từng đợt, có những trường hợp tái phát liên tục nhiều lần trở thành mạn tính.

Ngoài ra, cần chẩn đoán phân biệt với các bệnh khác như:

- Viêm nang lông.
- U thần kinh.
- Các nang do ký sinh trùng.
- Hạt trophi trong bệnh gout

Bệnh gout thường có những triệu chứng đặc trưng là cơn sưng tấy dữ dội ở vùng khớp ngón bàn chân cái, kéo dài vài ngày thì khỏi nhưng hay tái phát, viêm đau, sưng tấy; có thể gặp ở những ngón chân khác hoặc khớp cổ chân, khớp gối... Khi trở thành mạn tính, bệnh kèm theo nổi u cục ở quanh khớp, dưới da, vành tai gọi là hạt tô phi. Hạt này mềm, không đau, trong chứa một chất trắng như phấn. Khi có nhiều hạt này là biểu hiện của gout mạn tính và thường kèm theo tổn thương ở thận. Nếu có điều kiện, bạn nên đi khám thêm chuyên khoa da liễu và xét nghiệm axit uric trong máu và nước tiểu để xác định bệnh.

1, giới hạn rõ  
t vài mm đến  
một vùng hoặc  
thể tiến triển  
ng hợp tái phát  
ạn tính.  
hân biệt với các

g.  
ut  
ng triệu chứng  
ội ở vùng khớp  
ngày thì khỏi  
sưng tấy; có  
hoặc khớp có  
h mạn tính.  
h khớp, dưới  
ạt này mềm.  
t trắng như  
ểu hiện của  
tổn thương  
đi khám  
hiệm axit  
h bệnh.

**Hỏi:** Trời mưa, em thường bị mỏi ở cổ chân và chân, vậy em bị bệnh gì nên đi khám và uống thuốc ở đâu? Em nghe nói người con trai nếu bị bệnh gout khi lập gia đình không thể có con trai được? Em cũng nghe Viện gout TP.Hồ Chí Minh cho rằng viên nhộng Khang Thuy I chữa được bệnh gout?

Bạn trai em cách đây 2 tháng xét nghiệm ở Chợ Rẫy có kết luận là bị gout, sau khi uống thuốc và đi xét nghiệm lại thì không bị nữa, nghĩa là không thừa Acid Urique trong máu nữa. Bạn em có nên uống thuốc ở Viện Goutte TP.HCM không?

**Trả lời:** Trời mưa lạnh nếu bạn thấy mỏi cổ chân và bắp chân thì có thể chỉ là tình trạng mỏi cơ đơn thuần không có gì quan trọng, tuy nhiên cũng cần xác định rõ là không có bệnh lý gì khác trước khi kết luận mỏi cơ đơn thuần. Bạn có thể đi khám ở các bệnh viện có khoa khớp để các bác sỹ sẽ khám, tư vấn và cho bạn uống thuốc nếu cần.

Về bệnh gout, bạn có thể tham khảo bài viết trên Tuổi trẻ online để hiểu rõ thêm về bệnh, không có chuyện bị gout sẽ không có con trai. Khả năng có con là bình thường, con không bị ảnh hưởng gì cả.



Chúng tôi cũng chưa nghe hoặc thấy ở TP. Hồ Chí Minh có Viện gout và đến giờ này y học phương tây cũng chưa có thuốc nào chữa khỏi hẳn (theo đúng nghĩa của từ này, nghĩa là bệnh dứt hoàn toàn) bệnh gout. Chúng ta có thể kiểm soát gout mà thôi, còn về đông y chúng tôi không được am hiểu lắm nên không dám kết luận.

Bạn của bạn uống thuốc và đã kiểm soát được nồng độ acide urique trong máu, không có cơn gout xảy ra nghĩa là đã kiểm soát tốt bệnh, có thể không cần uống thuốc nhưng chú ý chế độ ăn uống, đặc biệt rượu và đồ biển không nên ăn quá nhiều, mọi thứ sinh hoạt khác đều bình thường. Nên đi kiểm tra nồng độ acide urique trong máu định kỳ.

**Hỏi:** Năm nay tôi 38 tuổi, đi khám Bệnh viện Hòa Hảo bị đau khớp + gout, cho 2 toa thuốc uống không hết. Sau đó tôi có đi khám Bệnh viện Đại học Y dược, bác sỹ cho uống toa thuốc 1/2 tháng, hẹn tái khám, có thể khám nội soi khớp gối. Xin hỏi bác sỹ, khám nội soi khớp gối có lâu không và thời gian đi về trong ngày có kịp không? Nếu khám nội soi có vấn đề thì sẽ phẫu thuật xử lý luôn không?

Khi phát hiện có dấu hiệu của bệnh gout,

chế độ kiêng ăn như thế nào? Xin bác sỹ vui lòng cho biết?

**Trả lời:** Về bệnh gout xin bạn vui lòng tham khảo bài viết trên tuổi trẻ online để hiểu rõ thêm về bệnh này. Riêng trường hợp của bạn, chúng tôi không biết khớp gối của bạn thế nào? Có sưng nhiều lần không xẹp, khó gập gối, đau thường xuyên không bớt không? Nếu có thì có chỉ định nội soi để bơm rửa khớp, cắt bao hoặc dịch khớp gối. Như vậy là nội soi vừa chẩn đoán (lấy dịch khớp đem soi tìm tinh thể urate) vừa điều trị luôn.

Nội soi khớp là 1 loại phẫu thuật nên cần gây tê, do vậy không thể làm trong ngày mà bạn cần được thủ máu và làm các xét nghiệm khám để BS gây mê xem có thể mổ được không? Nếu được thì bạn sẽ được mổ ngày hôm sau và sau mổ 6 tiếng bạn có thể đi về được, như vậy mất tối thiểu hai ngày. Nếu nhà xa bạn có thể liên hệ trước với bác sỹ để có lịch hẹn mổ trước để đỡ mất thời gian. Chúc bạn mau khỏi bệnh

Khi bị gout, bệnh nhân nên ăn chế độ hạn chế các chất có quá nhiều đạm như đồ biển, gan, thận động vật, không dùng bia rượu vì dễ gây ra cơn gout cấp. Không nên quá ăn



kiêng đến mức nghiêm ngặt gây thiếu dinh dưỡng vì thuốc có thể kiểm soát được acide urique trong máu.

**Hỏi:** Thưa bác sĩ, tôi hiện đang phải chung sống với bệnh Gout và thường xuyên phải chịu đựng cảm giác đau đớn khi bệnh hoành hành. Xin bác sĩ mách tôi cách giúp giảm đau đối với căn bệnh này không?

**Trả lời:** Gout là căn bệnh phần lớn thường chỉ “viếng thăm” các đấng mày râu. Hiểu đơn giản gout là một căn bệnh rối loạn chuyển hóa, có biểu hiện ở khớp, sụn xương, tổ chức dưới da, thận và tăng axit-uric trong máu. Bệnh gout có hai thể cấp và mạn tính.

Người mắc bệnh Gout có thể gặp phải những cơn đau xuất hiện đột ngột.

Chính vì thế, bên cạnh việc thăm khám thường xuyên, và tuân thủ theo những yêu cầu của các bác sĩ chuyên khoa, bạn cũng có thể áp dụng theo những cách đơn giản sau để giảm đau.

- Hạn chế đến mức thấp nhất việc “nạp” các loại thực phẩm có chứa nhiều axit Uric. Axit Uric thường có nhiều trong mỡ cá, hải sản, thịt, thịt đóng hộp, trứng, caffein (có trong cà phê, trà, socola, cola).

niều dinh  
được acide

đang phải  
thường xuyên

u đón khi bệnh

ch tôi cách giúp

ày không?

h phần lớn thường

này râu. Hiểu đơn

: rối loạn chuyển

ur: xương, tổ chức

: uric trong máu

mạn tính.

có thể gặp phải

: ngọt.

việc thăm khám

theo những yêu

oa. bạn cũng có

ơn giản sau đây

ít việc "nạp"

1 axit Uric.

mỡ cá, hải

caffein (có

- Nên cân bằng lượng thức ăn được hấp thu vào cơ thể. Không nên ăn quá nhiều các loại thực phẩm như rau bina, ngũ cốc, bánh mì, nấm, đậu lăng, bột yến mạch.

- Tránh xa rượu, bởi rượu chính là tác nhân làm tăng lượng axit Uric.

- Uống đủ lượng nước cần thiết, từ 5 - 6 cốc/ngày, nước sẽ giúp dễ dàng đào thải axit uric ra bên ngoài.

- Nên uống các loại trà thảo dược, như trà bạc hà.

- Bổ sung Vitamin C. Bệnh nhân Gout nên bổ sung 1 gram vitamin C vào cơ thể mỗi ngày.

- Khi bị đau bạn cũng có thể dùng đá chườm lên chỗ đau. Giữ viên đá khoảng từ 3 đến 5 phút trên vùng bị đau. Và lưu ý không nên đi giày dép quá chật.

- Tránh dùng các loại thuốc kháng sinh, sẽ khiến cho tình hình sẽ ngày càng tồi tệ hơn.

**Hỏi:** Tôi nghe nói có thể dùng than để giảm đau khi bị gout. Vậy cách sử dụng thế nào?

**Trả lời:** Dùng than là một trong nhiều biện pháp khá hữu hiệu với bệnh nhân gout. Than có tác dụng hút chất độc từ trong cơ thể ra.



Bạn có thể dùng than hoạt tính giã thật mịn rồi trộn với nước sôi sệt rồi bọc trong một lớp vải và đắp lên khớp đau. Cứ khoảng 4 giờ lại thay than một lần. Nhưng bạn phải bọc thật kín vì than dễ làm bẩn quần áo, chần chiếu.

Ngoài ra, bạn có thể hoà than trong nước nóng để ngâm chân. Ngâm trong khoảng 30 phút sẽ thấy dễ chịu.

**Hỏi:** Tôi bị bệnh gout đã hơn 1 năm nay và thường bị đau đớn ở các ngón chân vào những thời điểm khó biết trước. Mọi sinh hoạt, công việc rất bị ảnh hưởng, có cách nào xử lý nhanh để giảm cơn đau đó?

**Trả lời:** Khi bị gout, những cơn đau có thể xuất hiện đột ngột, nhưng thường là vào ban đêm. Và đúng như anh tả trong thư, cơn đau khiến người bệnh run rẩy, khổ sở và có thể kéo dài mấy ngày. Hầu hết các ngón chân đều đau, nhưng ngón chân cái thường đau nhất.

Ngoài việc uống thuốc giảm đau theo chỉ định của bác sĩ, anh có thể dùng đá để chườm. Nước đá có tác dụng xoa dịu và làm tê tức thời. Anh nên dùng đá vụn đặt lên một miếng vải sạch và chườm trong khoảng 10 phút là có tác dụng ngay. Hoặc cũng có thể nhúng trực



tiếp ngón tay, chân đau vào xô đá vụn trong vài phút. Trong cơn đau, anh cũng nên nghỉ ngơi và nâng chỗ khớp bị đau lên cao.

**Hỏi:** Nếu người béo phì và bị bệnh gout thì nên kiêng ăn thế nào để khống chế được bệnh?

**Trả lời:** Nên thường xuyên luyện tập và có chế độ ăn uống thích hợp để giảm cân. Nhưng nếu nhịn quá mức sẽ khiến tế bào suy nhược và phóng thêm acid uric khiến bệnh nặng hơn.

Tốt nhất phải tránh uống rượu, bia, nên uống nhiều nước. Nước giúp thải acid uric trong cơ thể ra ngoài nhanh hơn. Nước cũng làm giảm nguy cơ sỏi thận, chứng bệnh mà phần lớn người bị gout đều mắc phải. Và ngoài ra, nước còn làm giảm cân một cách tích cực. Việc ăn kiêng chỉ nên chú ý tránh các loại thực phẩm có độ đậm quá cao, kể cả các loại rau củ như măng, đậu khô, bông cải, nấm v.v...

**Hỏi:** Tôi vừa bị cao huyết áp, vừa bị gout. Uống thuốc hạ huyết áp có ảnh hưởng gì đến bệnh gout hay không?

**Trả lời:** Trường hợp của bạn là khá rắc rối vì một số thuốc để hạ huyết áp như thuốc lợi





tiểu lại làm gia tăng mức acid uric. Tốt nhất nên hạ huyết áp một cách tự nhiên bằng cách ăn ít muối, giảm cân và luyện tập thể thao. Bạn cũng nên tham khảo ý kiến bác sĩ của mình để có một loại thuốc ít tác dụng phụ khi cần hạ huyết áp ngay lập tức.

**Hỏi:** Những ngón chân hay khớp xương bị thương hay thường xuyên bị đau có phải là nguyên nhân dẫn đến bệnh gout? Nếu bị đau khớp do bị gút, tôi có thể dùng aspirin được không?

**Trả lời:** Đúng là bệnh gout có thể tấn công nhưng khớp xương đã bị thương sẵn. Vì thế nên cố gắng tránh bị thương ở khớp, nhất là các ngón chân. Cũng không nên đi giày chật vì giày sẽ làm tổn hại các khớp ngón chân. Còn việc dùng aspirin để giảm đau là không nên vì loại thuốc này có thể làm bệnh gút nặng hơn do thuốc ngăn cản sự bài tiết acid uric.

**Hỏi:** Tôi bị bệnh gout và đang điều trị với colchicin + các thuốc chống viêm, trong đó có prednisolon. Lúc bệnh mới bắt đầu thì đau ở khớp ngón chân cái; tái phát đến lần thứ 3 thì đau ở khớp gối; có phải bệnh sẽ lan dần lên các tứ chi hay không? Tôi biết rằng việc dùng



ốt nhất  
àng cách  
hể thao.  
ác sĩ của  
g phụ khi

khớp xương  
đau có phải  
out? Nếu bị  
ùng aspirin

: có thể tấn  
ương sần. Vì  
ở khớp, nhất  
; nên đi giày  
ic khớp ngón  
giảm đau là  
hể làm bệnh  
: sự bài tiết

điều trị với  
trong đó có  
: thì đau ở  
1 thứ 3 thì  
1 dần lên  
iệc dùng

thuốc như trên có hại nếu dùng lâu dài. Vậy trong cơn đau cấp tính thì dùng colchicin bao lâu thì được?. Sau đó thì điều trị bằng loại thuốc nào và trong bao lâu?. Chế độ ăn kiêng với bệnh gout thì tôi thấy rất khó có cơ hội để bổ xung đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể, đồng thời hậu quả là dẫn đến việc thoái hóa các khớp, điều này có đúng không? Vậy ăn loại thực phẩm nào sau đây thì không làm tăng purin trong máu; đậu phụ, lạc, vừng, con hào đá (con hào) rất giàu chất kẽm nhưng có thích hợp không? Làm thế nào để các khớp không tiếp tục bị thoái hóa?

**Trả lời:** Cho đến nay thì điều trị bệnh gout chủ yếu vẫn là thuốc colchicin vì thuốc hiệu quả, đã được chứng minh lâu ngày. Nhưng kết hợp có dùng thuốc giảm đau nhóm corticoid (prednisolon) hoặc non-steroid như paracetamol, acetaminophen, minesulid,... Nếu dùng prednisolon lâu ngày đúng là sẽ ảnh hưởng đến xương khớp, nguy cơ loãng xương và các tác dụng phụ khác; bạn nên thay bằng paracetamol, efferagan,... Điều trị colchicin đến khi hết triệu chứng (axit urric trong máu về chỉ số bình thường) có thể giảm liều và ngừng thuốc nếu thấy ổn định chứ không phải uống thuốc cả đời.



Thực ra việc sinh ra axit uric, sản phẩm giống hóa của proteid các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như thịt, nhất là thịt đỏ (bò, tâu, chó,..), tôm, cua,... Nếu bạn không chế được axit uric về bình thường, có thể ăn xen kẽ chứ không nhất thiết cắt hẳn; cũng như vậy nên kiêng rượu mạnh; bia có thể thỉnh thoảng uống. Con hào cũng là thực phẩm rất giàu đạm (protide), nếu bệnh ổn định hoặc thuyên giảm mới nên ăn. Bản thân đậu, vừng, lạc,... cũng cung cấp nhiều calorie và dinh dưỡng; ngoài ra nên ăn nhiều hoa quả tươi, chín; bổ xung vitamin và calories.

**Hỏi:** Tôi bị bệnh gout, liệu có thể uống Allopurinol 300mg liên tục hàng năm được không (1 viên/ngày) và thuốc có tác dụng phụ gì?

Ngoài ra thuốc Nam, thuốc Bắc có chữa được bệnh gout không? Nếu không thì cần điều trị loại thuốc nào và nên mua ở đâu?

**Trả lời:** Allopurinol là thuốc có tác dụng ngăn ngừa sự tổng hợp acid uric trong cơ thể (bệnh gout là bệnh có sự tăng acid uric trong máu đưa đến đọng tinh thể urat ở khớp gây đau). Allopurinol không được dùng trong cơn gout cấp tính (điều trị cấp phải dùng Colchicin hoặc Indomethacin) mà chỉ để ngừa, kiểm soát



sự tăng acid uric - huyết hoặc được chỉ định đặc biệt trong trường hợp bị sỏi niệu (sỏi urat) hay bị bệnh thận do urat. Tác dụng phụ của Allopurinol: rối loạn tiêu hóa, chóng mặt, nhức đầu, dị ứng, rụng tóc, độc hại đối với gan, phát ban sốt. Điều trị bằng Allopurinol có thể lâu dài, tuy nhiên đối với trường hợp của bạn, nên hỏi bác sĩ đã trực tiếp điều trị cho bạn về việc dùng thuốc như thế nào để phòng ngừa cơn gout là tốt nhất.

Trong ăn uống, người bị gout nên kiêng ăn các loại thực phẩm chứa nhiều Purin (Purin vào trong cơ thể sẽ chuyển hóa thành acid uric làm tăng acid uric - huyết) như gan, thận, óc, cá biển loại béo (như cá mè). Hạn chế uống rượu, bia, nên uống nhiều nước (hơn 2 lít mỗi ngày). Hiện nay chưa có loại thuốc Nam, thuốc Bắc nào có thể chữa khỏi hẳn bệnh gout.

**Hỏi:** Tôi bị bệnh gout, đã điều trị nhiều thuốc, tuy có đỡ nhưng hiện nay vẫn còn bị đau, vậy tôi nên dùng sản phẩm nào?

**Trả lời:** Bệnh gout là một bệnh rối loạn về chuyển hoá liên quan việc tăng sản xuất hoặc giảm đào thải chất Acid Uric trong cơ thể. Các tinh thể Urat lắng đọng ở khớp và các tổ chức xung quanh khớp gây nên phản ứng viêm.

sản phẩm  
hãm giàu  
lo (bò, tâu,  
g chế được  
xen kê chứ  
nhu vậy nên  
hình thoảng  
nằm rất giàu  
1 hoặc thuyên  
1. vùng, lạc,...  
1 dinh dưỡng;  
tươi, chín; bỏ  
  
có thể uống  
g năm được  
dụng phụ gì?  
bác có chữa  
ng thì cần  
ở đâu?  
  
ó tác dụng  
ong cơ thể  
uric trong  
khớp gây  
rong cơn  
olchicin  
m soát



Một trong các triệu chứng của gout là gây viêm khớp và đau ở các khớp. Bạn có thể dùng Joint Zone vì Joint Zone có chứa Glucosamin và Chondroitin sulfate có tác dụng giảm viêm, giảm đau khớp và hỗ trợ vận động dễ dàng hơn. Tuy không phải là thuốc điều trị bệnh gout nhưng Joint Zone có tác dụng hỗ trợ giảm các triệu chứng rất có hiệu quả.

**Hỏi:** Xin hỏi bệnh gout là bệnh gì, có thể chữa khỏi hết được không?

**Trả lời:** Bệnh gout là bệnh rối loạn chuyển hóa liên quan đến acid uric trong máu. Ở người bệnh không có sự chuyển hóa hoàn toàn, acid uric trong tăng cao làm cho các tinh thể acid uric và muối monourate natri lắng đọng tại các mô sụn của cơ thể như ở khớp, dây chằng và gây đau.

+ Triệu chứng chủ yếu của gout là viêm các khớp xương với sưng, đau, đỏ lâu ngày làm khớp biến dạng thành những nốt tophi sần sùi. Xét nghiệm máu thì nồng độ Acid uric máu tăng  $> 7 \text{ mg\%}$  hoặc  $> 420 \text{ mcMol/L}$  ở nam và  $> 380 \text{ mcMol/L}$  ở nữ.

Nhưng mà lưu ý rằng: xét nghiệm một lần tăng Acid uric máu đơn thuần chưa thể gọi là bị bệnh Gout được .



+ Bệnh rối loạn chuyển hóa nên khó mà chữa khỏi được (kiểu như bị tiểu đường vậy ý), chỉ làm giảm thôi. Lâu ngày đáng sợ nhất là làm suy thận.

Thuốc điều trị gồm có nhiều thứ, nhưng phổ biến hay dùng là Colchicine. Tuy nhiên chính chế độ ăn kiêng lại là phương thức điều trị hiệu quả nhất.

Ăn kiêng lại là một vấn đề khó vì nhân Purin liên quan đến chuyển hóa Acid uric là thành phần quan trọng trong nhân tế bào, nghĩa là chỗ nào cũng có hiện diện của nó.

**Hỏi:** Tôi năm nay 55 tuổi, có tiền sử về bệnh bao tử (vẫn thường tái phát), đau khớp xương tay (lúc chuyển trời thì đau). Nay ngón tay cái tự dưng hơi bị mất cảm giác, đi khám thì được chẩn đoán là liên quan đến bệnh gout. Nay tôi muốn biết thêm thông tin về cách điều trị tại nhà và về chế độ ăn uống, sinh hoạt v.v..., cũng như những tài liệu về bệnh này. Rất mong được sự giúp đỡ và thông tin của bác sĩ?

**Trả lời:** Bệnh gout (hay còn gọi là bệnh thống phong) là bệnh khớp do rối loạn chuyển hóa làm tăng acid uric trong máu. Bệnh có

t là gây  
thể dùng  
ucosamin  
giảm viêm,  
ng dễ dàng  
ều trị bệnh  
dụng hỗ trợ  
uà.

bệnh gì, có thể

bệnh rối loạn  
acid uric trong  
sự chuyển hóa  
g cao làm cho  
ối monourate  
ủa cơ thể như

gout là viêm  
đỏ lâu ngày  
ng nốt tophi  
ồng độ Acid  
2 mcMol/L ở

chịu một  
chưa thể



yếu tố gia đình, thường gặp ở nam giới độ tuổi trung niên.

Điều trị bệnh gout cần phối hợp nhiều biện pháp, bao gồm chế độ ăn, chế độ sinh hoạt và sử dụng thuốc.

Về chế độ ăn uống, người bệnh cần hạn chế các thức ăn giàu đạm, như tim, gan, thận, óc, trứng lộn; cần tránh rượu, bia, cà phê, các chất kích thích; tăng cường ăn rau xanh và uống nhiều nước.

Về chế độ sinh hoạt, người bệnh cần tăng cường vận động mục đích để giảm cân nặng, tránh béo phì, giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng, tránh thức quá khuya, tránh lạnh, tránh dầm mưa. Khi bệnh chuyển sang mạn, người bệnh cần kết hợp tập vật lý trị liệu và phục hồi chức năng để tránh teo cơ, cứng khớp và hạn chế biến dạng khớp.

Về thuốc điều trị, hiện nay có nhiều loại thuốc để điều trị bệnh thống phong rất hiệu quả tuy vậy cũng có nhiều tác dụng phụ. Do đó, người bệnh cần sử dụng thuốc theo sự chỉ định và theo dõi của bác sĩ chuyên khoa về khớp.

**Hỏi:** Ngoài việc kiêng ăn theo lời khuyên



của bác sỹ, trong thức uống thì nước khoáng, hay nước suối có giúp gì trong việc ngừa bệnh gout không? Còn cà-phê thì sao? Và đã từ lâu tôi không uống rượu?

**Trả lời:** Tác nhân chính gây bệnh gout (còn gọi là thống phong) chính là dùng chung các thực phẩm hải sản với bia: hải sản rất nhiều đạm trong khi bia thì cản trở việc thải bớt chất đạm dư thừa ra khỏi cơ thể nên đạm chất theo tự nhiên buộc phải đi đến các khớp trong cơ thể mà tích tụ lại lâu dần gây đau khớp, bạn nên hạn chế hoặc tốt nhất là đừng nên nhậu đồ hải sản với bia trong một thời gian, còn việc uống thuốc chỉ là phụ thôi, phòng hơn chữa mà bạn, chúc bạn mau khỏe!

độ tuổi

áp nhiều

độ sinh

h cần hạn

gan, thận,

cà phê, các

rau xanh và

nh cần tăng

m cân nặng.

ái máu, tránh

huyết sắc

phụ vật lý trị

ánh teo cơ.

lớp.

nhiều loại

ng rất hiệu

g phụ. Do

theo sự chỉ

1 khoa về

khuyến





# MỤC LỤC

## Chương I

<b>KHI QUÁT CHUNG VỀ BỆNH GOUT</b> .....	3
1. LỊCH SỬ BỆNH GOUT .....	3
2. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ GOUT.....	4
3. ĐỊNH NGHĨA BỆNH .....	5
4. CÁC BỆNH LIÊN QUAN VỚI BỆNH GOUT.....	7
5. NGUYÊN NHÂN VÀ BIỂU HIỆN CỦA BỆNH GOUT .....	10
6. HẬU QUẢ CỦA NGƯỜI MẮC BỆNH GOUT.....	14
7. GOUT - CĂN BỆNH "NHÀ GIÀU" (THỐNG PHONG).....	15
8. GOUT - DẤU HIỆU BAN ĐẦU CỦA BỆNH TIM .....	20
9. TRIỆU CHỨNG BỆNH: .....	22
10. CHẨN ĐOÁN VÀ PHÂN BIỆT:.....	23
11. ĐIỀU TRỊ.....	25
12. NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT ...	38
13. CÁC NGUYÊN TẮC TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT ...	39
14. CHƯỜM ĐÁ LÀM GIẢM CHỨNG ĐAU KHỚP .....	
Ở BỆNH NHÂN GOUT .....	40



- 15. PHƯƠNG PHÁP MỚI TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT...41
- 16. CHẾ ĐỘ SINH HOẠT TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT...43
- 17. MỘT SỐ CÁCH GIẢM ĐAU GOUT HIỆU QUẢ .....44
- 18. NGỒI THIÊN - MỘT CÁCH TĂNG CƯỜNG SỨC KHOẺ.47

## Chương II

### NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN, UỐNG CÁC LOẠI.....

#### THỨC ĂN KHI MẮC BỆNH GOUT.....56

- 1. KHÔNG NÊN UỐNG NHIỀU NƯỚC.....56
- 2. KHÔNG UỐNG CÁC THUỐC.....  
LÀM TĂNG ACID URIC MÁU .....57
- 3. VỀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG.....57
- 4. VỀ VIỆC SỬ DỤNG THUỐC.....67
- 5. CHẾ ĐỘ SINH HOẠT .....70

## Chương III

### NHỮNG BÀI THUỐC .....

#### VỀ CÁC MÓN ĂN CHỮA GOUT .....72

- LÁ LỐT XÀO TRÚNG .....78
- RAU CẢI TRẮNG XÀO .....79
- CÀ DÁI DÊ TRỘN.....80
- BẮP CẢI TRỘN.....80
- KHOAI TÂY TRỘN .....81
- CỦ CẢI TRỘN .....82



CHÁO CÚ CẢI.....	83
MĂNG TRE XÀO.....	83
BÍ ĐỎ XÀO.....	84
CANH BÍ ĐỎ NẤU TÔM KHÔ.....	85
CANH BÍ XANH ĐẬU ĐỎ.....	86
BÍ XANH NẤU NẤM VÀ HÀNH.....	87
CHÁO HẠT DẼ.....	88
CHÁO RAU CẦN.....	88
CHÁO NHO TƯƠI.....	89
CHÁO ANH ĐÀO.....	90
CHÁO CÀ RỐT.....	90
NƯỚC ÉP NHO VÀ TÁO.....	91
NƯỚC ÉP NHO CÚ SEN.....	92
NƯỚC LÊ TÂY VÀ RAU HỖN HỢP.....	92
NƯỚC BUỔI, ỎI, DÂU TÂY.....	93
NƯỚC BUỔI, LÊ, THANH LONG VÀ NHA ĐAM.....	94
NƯỚC DÂU TÂY.....	95
NƯỚC QUẢ ÉP.....	96
NƯỚC DƯA HẤU ÉP.....	96
NƯỚC DƯA HẤU ĐƯỜNG PHÈN.....	97
NƯỚC VỎ DƯA HẤU, MUỐI ĐẮNG VÀ BÍ XANH.....	98
NƯỚC QUÝT, CÀ RỐT, LÔ HỘI.....	99
NƯỚC CẦN TÂY, MUỐI ĐẮNG, DƯA CHUỘT.....	99



.....83	NƯỚC NGŨ VỊ.....	100
.....83	NƯỚC DÂU TƯƠI VỚI SỮA .....	101
.....84	NƯỚC TÁO VÀ LÊ.....	102
.....85	NƯỚC CÀ RỐT, QUÝT VÀ CHUỐI .....	103
.....86	CHÈ MỘC NHỈ TRẮNG .....	104
.....87	SÚP BẮP CẢI.....	104
.....88	DỪA CHUỘT DẦM MẬT ONG .....	105
.....88	DỪA CHUỘT XÀO.....	106
.....89	DỪA CHUỘT TRỘN GIẤM.....	107
.....90	CẢI BÓ XÔI NẤM HƯƠNG .....	108
.....90	GỎI RAU CẦN RUỐC .....	109
.....91	CANH CỦ CẢI.....	110
.....92	SALAT CỦ CẢI DỪA CHUỘT .....	111
.....92	SALAT ATISÔ.....	112
.....93	RỄ RAU CẦN TRẮNG TRÚNG.....	113
M.....94	RAU CẦN TRỘN.....	114
.....95	TRÚNG GÀ RỄ ĐÀNG LÊ .....	115
.....96	CHÁO HE .....	116
.....96	CHÁO QUẾ, HẠT DẸ .....	116
.....97	CANH GÀ ÁC VỚI TRÙNG THẢO.....	117
I.....98	CANH QUẢ DÂU VỚI GAN GÀ .....	118
.....99	CÁ VIÊN .....	119
.....99	CHÁO ANH ĐÀO.....	120



CHÁO HỒNG HOA, ANH ĐÀO .....	120
CHÁO ỚT .....	121
CHÁO GẠO LỨT .....	122
TRÚNG GÀ NGÔ CÔNG .....	123
CẬT LỘN NẤU BÍ ĐÀO .....	123
XÚP MÊ HI CÔ VỚI QUẢ LÊ .....	124
XÚP CỦ CẢI ĐỎ .....	126
LÚA MẠCH NẤU RAU QUẢ TƯƠI .....	127
XÚP BÍ NGÔ VỚI HƯƠNG THẢO .....	128
CÀ RỐT VÀ RƯA MÙI NẤU PA TÊ .....	129
XÚP MÌ MIẾN ĐIỆN VỚI GÀ .....	130
XÀ LÁCH TRỘN ĐẬU XANH .....	131
ĐẬU SỐT QUẢ HẠNH VÀ LÁ THƠM .....	132
CÀ RI BÍ NGÔ, ĐẬU XANH VÀ CHUỐI .....	133
BÍ NGÔ VÀ RAU TRỘN NÓNG .....	135
RAU TRỘN NÓNG VỚI NƯỚC SỐT HÙNG QUẾ .....	136
BẮP CẢI TRẮNG TRỘN KIỂU PHƯƠNG ĐÔNG .....	137
RAU TRỘN KIỂU MÊHICÔ .....	139
XÀ LÁCH DƯA CHUỘT TRỘN NƯỚC HOA HỒNG .....	140

#### Chương IV

HỎI VÀ ĐÁP VỀ GOUT .....	141
--------------------------	-----

.....120  
 .....121  
 .....122  
 .....123  
 .....123  
 .....124  
 .....126  
 .....127  
 .....128  
 .....129  
 .....130  
 .....131  
 .....132  
 .....133  
 .....135  
 QUẾ .....136  
 ðNG .....137  
 .....139  
 HÔNG .....140  
 .....141

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG**  
**175 GIẢNG VÕ - HÀ NỘI**  
 Tel: (04). 7366214 - Fax: (04). 8515381  
 E-mail: nxblaodong@vnn.vn

---

**BỆNH GOUT**  
**VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ**

**Lê Anh Sơn – biên soạn**

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
**LÊ HUY HOÀ**

Biên tập: **Hồ Phương Lan**

Trình bày: **NS Đống Đa**

Vẽ bìa: **Tuấn Anh**

Sửa bản in: **NS Đống Đa**



---

In 2.000 cuốn khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty in Đồ vẽ bản đồ.

Giấy phép xuất bản số: 85-08/LĐ ngày 26/01/2010.

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2010.

---

Do vẽ bản đồ.

01/2010.

010.

