BỊNH THỐNG PHONG (GÚT)

VIETNAMESE

TỜ THÔNG TIN

Gout

Bịnh thống phong (Gút)

Tài liệu này được viết cho những người bị bịnh thống phong (Gút). Nó cung cấp những thông tin tổng quát nhằm giúp bạn hiểu về bịnh thống phong (Gút) và cách chế ngự nó. Tài liệu nầy cũng bao gồm những phương cách ngăn ngừa bệnh thống phong (Gút)và tìm thêm những thông tin liên hệ ở đâu.

Bịnh thống phong (Gút) là gì?

Bịnh thống phong (Gút) là một bịnh đau nhức rất phổ biến mà nó ảnh hưởng đến các khớp xương. Các tinh thể nhỏ được tạo ở trong và quanh khớp, làm viêm, đau và sưng. Những tinh thể nầy được tạo ra từ một trong những chất cặn bã của cơ thể là uric axít. Thông thường thì cơ thể tự loại bỏ lượng uric axít thặng dư qua thận theo nước tiểu. Tuy nhiên, điều nầy không xảy ra đủ nhanh với người bị bịnh thống phong (Gút). Do đó gây nên mức uric axít cao và các tinh thể được tao thành từ đó.

Ai sẽ bị ảnh hưởng bởi bịnh thống phong (Gút)?

Người nào cũng có thể bị bịnh thống phong (Gút) . Tuy nhiên, bịnh thống phong (Gút) ít xảy ra ở phụ nữ lúc tiền mãn kinh và bác sĩ của bạn có thể muốn tìm hiểu kỹ hơn về các triệu chứng của bạn.

Những triệu chứng gì?

Sự khởi phát của cơn thống phong (Gút) thường xảy ra rất nhanh chóng, thường chỉ qua đêm. Khớp xương trở nên đỏ, sưng phồng và cực đau. Thường thì chúng ta có cảm giác đau dữ dội nơi khớp xương khí chạm vào. Thông thường bịnh thống phong (Gút) chỉ xảy ra ở mỗi khớp xương một lúc, thường là ở khớp ngón chân cái. Các khớp xương khác như: bàn tay, cổ tay, đầu gối, mắt cá và cùi chỏ, cũng có thể bị ảnh hưởng bởi các cơn đau thống phong (Gút).

Do những nguyên nhân nào?

Bịnh thống phong (Gút) thường gây ra do thận của bạn thải uric axít ra khỏi cơ thể không đủ nhanh. Bịnh thống phong (Gút) có ảnh hưởng liên hệ trong gia đình mặc dù không phải thành viên nào của gia đình cũng bị bịnh. Có vài yếu tố trong cách sống có thể làm tăng nguy cơ khởi phát bịnh thống phong (Gút), như là:

- Người thừa cân hoặc béo phì.
- có cholesterol cao, cao huyết áp, hay không dung nạp được đường
- Thận bị bịnh
- uống thuốc lợi tiểu (viên thuốc giúp cơ thể thải bớt nước)

Cách chẩn đoán như thế nào?

Một cách duy nhất để chẩn đoán bịnh thống phong (Gút) chắc chắn là khi bác sĩ của bạn tìm thấy các tinh thể muối urate trong dịch được lấy ra từ khớp xương của bạn. Nồng độ uric axít có thể được đo lường do xét nghiệm máu, tuy nhiên cách nầy cũng không phải luôn luôn chính xác. Nồng độ uric axít có thể bình thường hay ngay cả là thấp trong lúc đang bị khởi phát cơn đau thống phong (Gút). Phương pháp thử máu là hữu ích nhất trong việc loại trừ các nguyên nhân khác gây ra triệu chứng của bạn, chẳng hạn như nhiễm trùng xương hay các dạng viêm khớp khác. Hình quang tuyến X thường là bình thường trong giai đoạn đầu nên không thông dụng cho việc chẩn đoán bịnh thống phong (Gút)

Điều gì sẽ xảy ra với tôi?

Không điều trị, sự khởi phát của một cơn thống phong (Gút) thường kéo dài khoảng một tuần. Cơn thống phong khác có thể sẽ không tái phát trong vòng vài tháng hay ngay cả là vài năm. Nếu bịnh thống phong (Gút) không được kiểm soát tốt, thời gian giữa các cơn tái phát sẽ ngắn hơn, các cơn tái phát sau sẽ nặng hơn và khớp xương có thể bị hư vĩnh viễn.

Arthritis AUSTRALIA

Đôi khi bịnh thống phong (Gút) có thể tiến triển thành một bịnh mãn tính (trong thời gian dài), gây nên:

- Liên tục bị đau và viêm nhẹ ở nơi khớp bị ảnh hưởng
- Cục tophi – rắn của tinh thể muối urate , đặc biệt là ở ngón chân cái, lỗ tai, ngón tay, bàn tay, cánh tay, đầu gối và cùi chỏ.
- Sạn thận.

Tôi có thể làm gì khi đang bị cơn đau thống phong (Gút)?

Bạn phải đi gặp bác sĩ ngay khi bạn bị cơn thống phong (Gút) khởi phát lần đầu tiên . Bác sỉ của bạn sẽ giới thiệu vài thứ thuốc để làm giảm cơn đau và viêm do thống phong (Gút) gây ra, như:

- Thuốc chống viêm không có steroid (NSAIDs)
- Thuốc corticosteroid tiêm hay viên
- colchicine

Luôn luôn thảo luận với bác sĩ của bạn hay dược sĩ trước khi bạn bắt đầu dùng bất cứ loại thuốc nào. Bạn cũng cần phải bảo vệ chỗ khớp bị đau. Thí dụ như, nếu ngón cái của bạn bị ảnh hưởng bạn cần phải hạn chế việc đi lại, bạn cần dọn một khoảng nhỏ trên giường để tấm chăn không đụng vào chân khi bạn nằm trên giường. Hãy xem tài liệu về C*ách Xử trí với cơn đau* để biết cách ứng phó với cơn đau.

Có thể ngăn ngừa bệnh thống phong (gút) không?
Tin vui là bịnh thống phong (Gút) có thể được ngăn ngừa. Mục tiêu của việc điều trị là làm giảm lượng uric axít thấp đến mức có thể ngăn ngừa cơn thống phong (Gút) khởi phát . Lượng uric axít của bạn có thể được kiểm tra bằng xét nghiệm máu. Đối với phần lớn những người bi bịnh thống phong (Gút) , mức uric axít tiêu chuẩn (urate trong huyết thanh) mà bạn mong đạt được do điều trị là:

Ít hơn 0.36 mili mol cho mỗi lít (<0.36mmol/L)
Đối với một số người bị thống phong (Gút) nặng, mức uric axít tiêu chuẩn sẽ phải ít hơn 0.30 mili mol cho mỗi lít (<0.30mmol/L). Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn để có cách điều trị giúp bạn có thể đạt được mức uric axít tiêu chuẩn , bao gồm:

Thuốc: Có những loại thuốc có thể làm giảm lượng uric axít trong máu của bạn. Thuốc này cần phải uống mỗi ngày, dù là bạn có bị phát sinh cơn đau hayk hông.

Rượu: Bạn hãy giảm bớt uống rượu và tránh đừng uống một lượng rượu quá nhiều trong cùng một lúc (uống đến say). Hãy thảo luận với bác sĩ của bạn hay vào trang mạng www.alcohol.gov.au để xem hướng dẫn của Úc về lượng rượu được khuyến nghị cho uống.

Giảm cân: Nếu bạn bị thừa cân, hãy giảm cân từ từ. Đảm bảo là bạn cỏ một chế độ ăn uống lành mạnh vì 'chế độ ăn kiêng gắt gao' hay 'ăn kiêng theo kiều nhịn đói' có thể làm tăng mức uric axít . Hãy đi gặp chuyên gia dinh dưỡng để có thêm tư vấn.

Thực phẩm giàu purine: Hãy xem tài liệu Bịnh thống phong và chế độ ăn uống để có thêm thông tin.

Bịnh thống phong giả thường bị lầm với bịnh thống phong vì nó cũng có những triệu chứng giống như vậy. Tuy nhiên đó là kết quả của một loại tinh thể khác, được gọi là tinh thể calcium pyrophosphate, tạo thành trong khớp xương. Những tinh thể này có khuynh hướng được tạo thành ở sụn, phần bao ngoài trơn láng lót ở phần cuối của xương. Bịnh thống phong giả thường được chẩn đoán do sự tìm thấy tinh thể calcium pyrophosphate trong dịch lấy ra từ chỗ khớp bị đau . Đây là một trạng thái khác biệt với bịnh thống phong (Gút) và cần có phương pháp điều trị khác.

HÃY LIÊN LẠC VỚI VĂN PHÒNG VỀ BỆNH VIÊM KHỚP Ở ĐỊA PHƯƠNG CỦA BẠN ĐỂ CÓ THÊM TÀI LIỆU VỀ BỊNH VIÊM KHỚP.

Để liên lạc với văn phòng Hội Viêm Khớp ở địa phương
Hãy gọi số 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

Bản quyền của Hội Viêm Khớp ở Úc năm 2019. Đã được duyệt lại vào tháng 12 năm 2017. Từ chối trách nhiệm: Tài liệu này được phát hành bởi Hội Viêm Khớp của Úc chỉ dùng cho mục đích thông tin và không nên sử dụng để thay cho những lời khuyên về y tế. Nguồn: Một danh sách đầy đủ các tài liệu tham khảo đã được sử dụng để biên soạn tài liệu này có sẵn tại Văn Phòng của Hội Viêm Khớp ở địa phương của bạn. Những tổ chức sau đây đã đóng góp cho sự hình thành của tập tài liệu này: Hiệp Hội Phong Thấp của Úc, Hệ Thống Điều Trị Đa Khoa của Úc, Hiệp Hội Vật Lý Trị Liệu của Úc, Hiệp Hội Y tá Thực Hành của Úc, Tập Đoàn Dược Phẩm của Úc và Trường Cao Đẳng Hoàng Gia Úc của các Bác Sĩ Đa Khoa. Chính Phủ Úc đã tài trợ ngân quỹ lúc ban đầu để hỗ trợ dự án này.