

Chế độ ăn uống và sinh hoạt của bệnh nhân bị bệnh gout

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 11 Tháng 6 2012 20:15 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 11 Tháng 6 2012 20:22

Gout trong lịch sử được coi là bệnh của vua chúa hay bệnh của người giàu vì thường xuất hiện trên những người ăn uống thết đãi. Ngày nay người ta biết rõ rằng bệnh gout là một rối loạn phức tạp nhưng liên quan đến mức độ không chỉ riêng cho người giàu. Tại Việt Nam, hiện có đến hàng triệu người đang phải khổ sở vì bệnh gout.



Bệnh gout có nhiều nguyên nhân, trong đó nồng độ acid uric trong máu tăng cao là nguyên nhân chính. Bệnh có thể xảy ra do 1 số lý do: di truyền, chế độ ăn uống, sử dụng thuốc axit uric của thận. Chế độ ăn uống và sinh hoạt đóng góp một phần không nhỏ trong quá trình điều trị bệnh gout.

Trong khuôn khổ bài này để góc độ của một điều dưỡng khi tư vấn cho bệnh nhân, xin mời phép tóm lược một số thông tin cần thiết cho điều dưỡng và bệnh nhân bị bệnh gout

Chế độ ăn uống và sinh hoạt của bệnh nhân bệnh gout

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ hai, 11 Tháng 6 2012 20:15 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 11 Tháng 6 2012 20:22

I. Những thức ăn, nước uống cần dùng:

1. Thức ăn: Các thức phẩm, rau xanh giàu chất xơ như dưa leo, rau cần, cải xanh, cải bắp, khoai tây, bí đỏ, lê, táo, nho, cà súp, cà chua...giúp làm chậm quá trình hấp thu đạm, làm giảm thoái hóa bình thường để sinh năng lượng nên giảm sự hình thành acid uric.



2. Nước uống:

+ Nên uống nhiều nước (tối thiểu 2 đến 3 lít nước mỗi ngày). Nước rất quan trọng trong việc thúc đẩy quá trình bài tiết acid uric, hoặc truy cập vào các nguồn nước khác để tăng cường tiêu thụ trong ngày để đạt đến 2000ml/24 giờ.

+ Nên uống nước khoáng không ga có độ cứng cao giúp tăng đào thải acid uric và hạn chế sự kết tinh urate tại các khớp, làm giảm nguy cơ sỏi thận.

II. Những thức ăn, nước uống không nên dùng:

1. Thức ăn:

* Kiêng tuyệt đối những thức phẩm giàu đạm có gốc purin như :

+ Hấp sụn, các loại thịt có màu đỏ như : thịt trâu, bò, ngựa, thịt dê...;

+ Phế nang động vật như : lợn, lòng, tim, gan, thận, óc...;

+ Các loại trứng đang phát triển thành phôi như trứng vịt lộn, gà lộn...

* Giảm bớt những thức phẩm giàu đạm khác trong khẩu phần ăn như :

+ Đạm động vật nói chung như : thịt lợn, thịt gà, thịt vịt...; cá và các loại thủy sản như : lợn, cua, ốc, sò...

+ Đạm thực vật: đậu hạt nói chung như là các loại đậu ăn cơm hạt như : đậu Hà Lan, đậu trứng, đậu đỏ, đậu xanh..., các chế phẩm từ đậu nành như : đậu phụ, sữa đậu nành,... nhìn chung ít làm tăng acid uric hơn các loại đậu chứa chất béo.

* Kiêng tuyệt đối các loại thức phẩm có tác dụng tăng trưởng nhanh như : măng tre, nấm, giá, vì sẽ làm gia tăng tác dụng hấp acid uric trong cơ thể.

2. Nước uống:

+ Tuyệt đối không uống bất kỳ một đồ uống chứa cồn nào như : Rượu, bia,... vì cồn làm giảm bài tiết acid uric qua thận.

+ Hạn chế uống có tính lợi tiểu như nước ngọt có ga, trà, café, nước mát như nước trái cây (rau má, mía lau, rau tranh...) vì nó có thể chế làm giảm bài tiết acid uric qua nước tiểu, nước uống ngọt nhiều đường sẽ làm tăng nguy cơ béo phì, một trong những yếu tố tăng nguy cơ bệnh gout.

+ Giảm các đồ uống có tính toan như : nước cam, chanh, nước trái cây giàu vitamin C vì làm tăng nguy cơ kết tinh urate trong thận, tăng nguy cơ sỏi thận.

III. Chế độ sinh hoạt cho người bệnh bệnh gout:

* Trong cơn đau: tuyệt đối không phải nghỉ ngơi vì sẽ vận động làm phóng thích nhiều hơn các tinh thể muối urat vào trong khớp. Hạn chế là khớp sưng đau nhiều hơn. Tuyệt đối không nghỉ ngơi hoặc bất động bệnh nhân hay bất kỳ giúp giảm đau tức thì hơn.

* Ngoài cơn đau: cần phải có chế độ lao động và sinh hoạt thích hợp với tình trạng khớp đau. Nếu làm quá sức sẽ làm khớp mau hơn.

+ Giảm cân, tránh béo phì.

+ Vận động nhẹ nhàng, vừa sức. Tập luyện như những động tác xuyên.

+ Tránh làm việc nặng, quá sức hoặc luyện tập thể thao với cường độ mạnh.

+ Giảm muối ăn, tránh đồ ăn, tránh đồ ăn mặn.

+ Giữ tinh thần luôn thoải mái, tránh căng thẳng (stress là một trong những yếu tố gây phát cơn gout cấp).

+ Ngâm chân nước nóng hàng ngày, có thể làm những động tác xuyên nhưng không nên dùng nước quá nóng, cũng không nên ngâm lúc đang bị viêm cấp.