

CẨM NANG

Bệnh Gút

THẾ NÀO LÀ GÚT?

NGUYÊN NHÂN
GÂY BỆNH GÚT?

CÁC BỆNH
DỄ NHẦM LẤN VỚI GÚT

THỰC PHẨM

CHO BỆNH NHÂN GÚT

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ BỆNH GÚT



NXB Thanh Niên

MỤC LỤC

I. TỔNG QUAN VỀ BỆNH GÚT	3
1. Bệnh gút là gì?	3
2. Nguyên nhân gây bệnh gút	3
3. Triệu chứng lâm sàng và cận lâm sàng của bệnh gút	4
A. Gút cấp tính	4
B. Gút mạn tính	5
II. CÁC BỆNH THƯỜNG ĐỂ LẤN VỚI GÚT	8
III. BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM CỦA BỆNH GÚT	9
IV. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GÚT	10
V. LỜI KHUYÊN DÀNH CHO BỆNH NHÂN GÚT	12
A. Chế độ sinh hoạt	12
B. Chế độ ăn uống	13
VI. LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GÚT	20
VII. THẢO DƯỢC TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GÚT	21
VIII. BỆNH NHÂN HỎI - CHUYÊN GIA TRẢ LỜI	34
IX. YOGA CHO NGƯỜI BỆNH GÚT	43



Chịu trách nhiệm nội dung:

THẦY THUỐC NHÂN DÂN

PHÓ GIÁO SƯ - TIẾN SĨ TRẦN QUỐC BÌNH

NGUYÊN GIÁM ĐỐC BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG

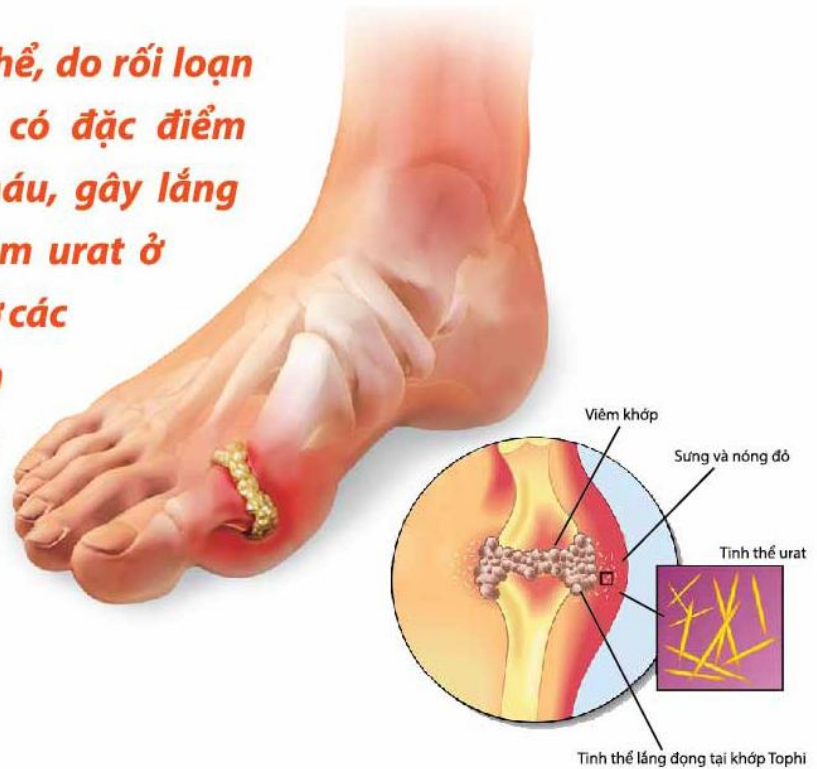
PHÓ GIÁM ĐỐC VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN QUÂN ĐỘI

TỔNG QUAN VỀ BỆNH GÚT

01

BỆNH GÚT LÀ GÌ?

Gút là bệnh khớp vi tinh thể, do rối loạn chuyển hóa nhân purin, có đặc điểm chính là tăng acid uric máu, gây lắng đọng tinh thể monosodium urat ở các mô. Bệnh thường gặp ở các nước phát triển, tỉ lệ nam giới mắc bệnh thường là 95% (30-40 tuổi trở lên), nữ giới thường gặp ở lứa tuổi 60-70 tuổi.



02

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH GÚT

A. GÚT NGUYÊN PHÁT

- Yếu tố di truyền với tính chất gia đình:

1/3 bệnh nhân gút có cha mẹ bị bệnh gút.

- Yếu tố thức ăn: Nguyên nhân do ăn uống quá nhiều rượu bia, đặc biệt là bia bởi bia có chứa hàm lượng Purin rất cao, ăn nhiều hải sản làm tăng 50% nguy cơ gút, ăn nhiều thịt tăng 40% nguy cơ gút. Có mối liên quan giữa trọng lượng cơ thể và nồng độ acid uric máu.

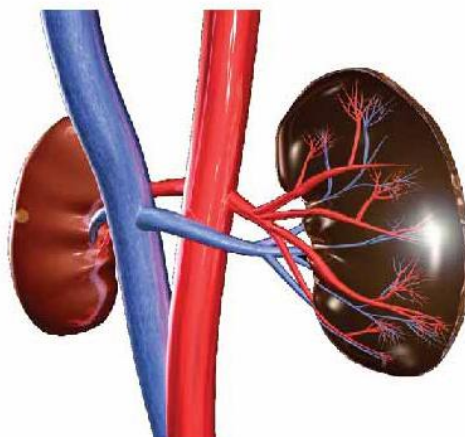


B. GÚT THỨ PHÁT

- **Suy thận mạn tính:** Hai bệnh thận thường gặp là thận đa nang và nhiễm độc chì gây tăng acid uric máu và gút. Tỷ lệ gút trong bệnh nhiễm độc chì vào khoảng 6-50%.

- **Thuốc lợi tiểu:** Thiazid, furosemid, điều trị thuốc lợi tiểu làm giảm mức lọc cầu thận, tăng tái hấp thu urat gây nên bệnh gút.

- **Các nguyên nhân khác như:** Bệnh máu (Leucemia thể tủy mạn tính, thiếu máu huyết tán, đa u tủy xương...), bệnh vảy nến, suy cận giáp, suy giáp, chấn thương.



03

TRIỆU CHỨNG LÂM SÀNG VÀ CẬN LÂM SÀNG CỦA BỆNH GÚT

A. GÚT CẤP TÍNH

1. Lâm sàng:

(-) **Hoàn cảnh xuất hiện:** Sau một bữa ăn nhiều chất đạm hoặc uống nhiều quá mức, một chấn thương, một can thiệp phẫu thuật...

(-) **Tiền triệu chứng:** Có một số triệu chứng có thể xảy ra trước khi lên cơn gút cấp mà bệnh nhân tự nhận biết được:

+ Rối loạn thần kinh: Đau đầu, trạng thái kích thích, mệt mỏi.



+ Rối loạn tiêu hóa: Đau thượng vị, táo bón, ợ hơi.

+ Rối loạn tiết niệu: Đái nhiều, đái rất.

+ Khó cử động chi dưới, nổi tĩnh mạch, tê bì ngón chân cái.

(-) **Thời điểm:** Cơ khởi phát đột ngột vào nửa đêm

(-) **Biểu hiện:** Khớp đau ghê gớm, bồng rập, thường xuyên đau đến cực độ, đau làm mất ngủ, chủ yếu về đêm, ban ngày có giảm đau. Mệt mỏi, đôi khi sốt 38 - 38.5 độ C, có thể kèm rét run.



2. Xét nghiệm

- Xét nghiệm acid uric máu (AU) : AU máu tăng cao, nam trên 70 mg/l (420 $\mu\text{mol/l}$), nữ trên 60 mg/l (360 $\mu\text{mol/l}$)

- Nếu AU máu bình thường, cần làm lại trong nhiều ngày liên tiếp và không nên dùng thuốc hạ acid uric máu.



BẢNG DIỄN BIẾN CỦA BỆNH GÚT THÔNG QUA CHỈ SỐ ACID URIC MÁU

Mg/dl	$\mu\text{mol/l}$	Mmol/l	Lưu ý
<6	<360	<0.36	Tốt: Ở mức độ này sẽ không cho hình thành các tinh thể urat lắng đọng và giải phóng các tinh thể urat lắng đọng ở khớp, không có cơn đau cấp.
6-7	360-420	0.36-0.42	Cảnh báo: Xuất hiện 1 vài biểu hiện như tê, ngứa và đỏ da, hoặc các triệu chứng thông thường của bệnh gút, không có cơn đau cấp.
>7	>420	>0.42	Tình trạng xấu: Các tinh thể urat hình thành nhiều hơn, lắng đọng không được giải phóng tạo nên các cục tophi. Tình trạng ngày càng xấu, xuất hiện những cơn đau dữ dội.

Hầu hết bệnh nhân sẽ bị đợt gút thứ 2 từ 6 tháng đến 2 năm. Khoảng 62% bệnh nhân bị tái phát trong năm đầu, 16% trong thời gian từ 1-2 năm, 11% từ 2-5 năm, 4% từ 5-10 năm và 7% không bị tái phát trong khoảng 10 năm trở lại.

Các đợt viêm khớp khởi phát ít dữ dội hơn nhưng nặng hơn, kéo dài hơn, giảm chậm hơn.

B. GÚT MẠN TÍNH

Thời gian từ lúc bắt đầu đợt gút cấp đầu tiên đến khi trở thành gút mạn tính dao động từ 3-42 năm với trung bình là 11.6 năm, với biểu hiện:

1. Hạt tophi: Nguồn gốc của hạt là do tích lũy muối urat kết tủa trong các mô liên kết, các muối này kết tủa tăng dần sau nhiều năm tạo thành các khối nổi lên dưới da có đặc điểm:

- Không đau, rắn tròn, kích thước và số lượng thay đổi.
- Da phủ trên đó thường mỏng, có thể nhìn thấy màu trắng nhạt của các tinh thể urat trong hạt tophi.
- Vị trí thường gặp: vành tai, mỏm khuỷu, cạnh các khớp tổn thương ở bàn chân, bàn tay, cổ tay.
- Hạt có thể ở tình trạng viêm cấp, hoặc rò ra chất nhão và trắng như phấn.
- Hạt gây nên biến dạng, hạn chế vận động của bàn chân, tay trong trường hợp tiến triển lâu năm và bệnh nặng.



2. Bệnh khớp mạn tính: Nếu không được điều trị, cơn gút có thể diễn biến như sau:

- Cơn đau: Hoặc là vài tháng hoặc là vài năm mới có 1 cơn hoặc cơn liên tiếp: cơn càng mau, mức độ càng trầm trọng.
- Vị trí tổn thương: Ngoài khớp ban đầu có thể thêm các khớp khác như ngón chân cái bên đối diện, khớp bàn ngón, khớp cổ chân, gối, khớp khuỷu, cổ tay...

3. Biểu hiện thận: Sỏi urat, bệnh thận do gút, suy thận cấp.

CÁC BỆNH THƯỜNG DỄ LẤN VỚI GÚT

1. VIÊM KHỚP DẠNG THẤP

Đây là căn bệnh có liên quan đến hệ miễn dịch gây ra viêm tại các tổ chức liên kết màng hoạt dịch, làm tổn thương ở các khớp, dẫn đến teo cơ, biến dạng dính và cứng khớp. Các khớp viêm có tính chất đối xứng và thường xảy ra cứng khớp vào buổi sáng gây ra cơn đau kéo dài dai dẳng.

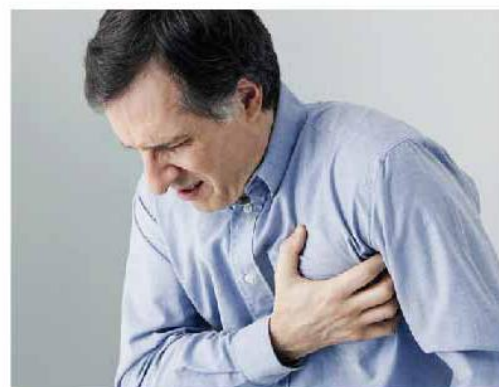
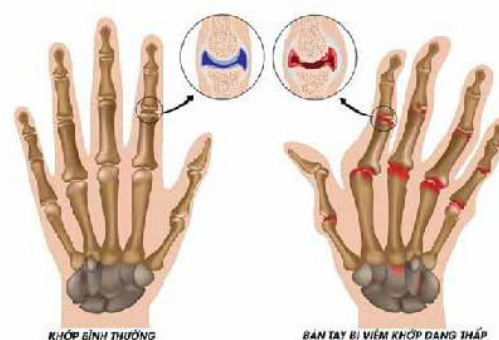
Các bệnh về viêm khớp dạng thấp không liên quan đến chế độ ăn uống và thường gặp ở nữ giới độ tuổi trung niên trong khi đó bệnh gút thường gặp ở nam giới và có liên quan mật thiết với nguồn thực phẩm hàng ngày.

2. THOÁI HÓA KHỚP

Thoái hóa khớp thường xảy ra ở các vị trí như ngón tay, khớp gối, cột sống cổ, khớp háng... Về lâm sàng, các cơn đau do thoái hóa khớp khác do với cơn đau gút: nó xảy ra ở nhiều khớp, mức độ đau nhẹ hơn, thời gian đau kéo dài nhưng không có hiện tượng viêm sưng đỏ.

3. BỆNH THẤP TIM

Sự khác biệt cơ bản viêm do bệnh thấp tim với bệnh gút: là thấp tim thường xảy ra ở lứa tuổi thiếu niên, nguyên nhân dẫn đến bệnh này là do xuất hiện nhiễm trùng đường hô hấp trên, kết quả xét nghiệm ASLO dương tính.



Viêm khớp do bệnh gút thường xuất hiện ở nam giới lứa tuổi trung niên, thường tái phát sau các bữa ăn thịnh soạn, khi xét nghiệm thì nồng độ acid uric trong máu cao và có xuất hiện tinh thể muối urat trong dịch khớp.

BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM CỦA BỆNH GÚT

1. TÀN PHÉ KHỚP

Hạt tophi sẽ gây biến dạng khớp, cản trở hoạt động của khớp. Khi hạt tophi quá lớn khiến phần da và phần cơ bao bọc chúng không chịu đựng được nữa thì nó sẽ bị vỡ, rò rỉ muối urat khiến vết thương khó liền, vi khuẩn sẽ có cơ hội xâm nhập vào trong khớp gây viêm khớp nhiễm khuẩn, nhiễm khuẩn huyết. Nếu không được điều trị kịp thời, nhiều bệnh nhân bị lở loét đến không giữ được khớp mà bắt buộc phải tháo khớp hoặc có trường hợp đã phải cắt cụt chi.

Sự nguy hại của hạt tophi không chỉ dừng lại ở việc phá hủy khớp mà còn có thể lắng đọng ở các cơ quan như thận, tim, mạch máu, màng não... Có thể nói tinh thể muối urat lắng đọng ở đâu sẽ gây tổn thương ở đó.



2. HỦY HOẠI THẬN

Theo thống kê của Bộ y tế, 10-15% bệnh nhân gút mắc bệnh lý về thận, chủ yếu là viêm khe thận và viêm cầu thận. Nồng độ acid uric máu tăng cao và được đào thải qua đường nước tiểu là điều kiện thuận lợi để muối urat lắng đọng tại hệ thống dẫn niệu, lâu ngày sẽ gây ra các bệnh lý như viêm khe thận, sỏi thận, tắc ống thận. Chính những tổn thương nhu mô thận, khiến thận bị ứ nước, suy giảm trầm trọng chức năng thận.

Nhiều trường hợp không biết thận đang tổn thương nên vẫn dùng các thuốc điều trị gút khiến thận bị ngộ độc, làm nguy cơ sỏi thận tăng lên hoặc ngày càng trầm trọng, hậu quả là dẫn tới suy thận. Vì thế bệnh gút và suy thận là 2 bệnh lý thường mắc song song ở bệnh nhân nhất.

3. ĐỘT QUỴ

Các tinh thể urat còn có thể bị lắng đọng ở những mảng xơ vữa trong lòng mạch máu, gây ra những tổn thương trong hệ mạch, làm giảm lưu thông máu, viêm màng trong và cơ tim, tổn thương van tim, tích tụ ở mạch máu não... những biến chứng này khi phát hiện được thì đã rất nguy hiểm và khó điều trị, nhiều trường hợp còn dẫn tới tử vong vì phát hiện ra biến chứng của bệnh gút quá trễ.



CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GÚT



1. COLCHICIN

- **Tác dụng:** Điều trị đặc hiệu cơn gút cấp với tác dụng giảm đau nhanh trong vòng 48 giờ.

- **Tác dụng phụ:** Hay gặp nhất là tiêu chảy, nôn, đau bụng, cần dùng kèm thuốc giảm nhu động ruột. Có thể dùng thuốc khi tác dụng phụ trên hệ tiêu hóa quá mạnh. Ngoài ra người bệnh có thể gặp các triệu chứng như viêm thần kinh ngoại biên, rụng tóc, rối loạn về máu (khi trị liệu dài ngày)

hoặc suy giảm chức năng sinh lý, giảm tinh trùng.

Thuốc cần được dùng thận trọng ở người mắc bệnh tim, bệnh gan, thận hay bệnh tiêu hóa, người cao tuổi (đối với bệnh nhân cao tuổi bị suy nhược dễ bị ngộ độc do tích tụ thuốc).

- **Lưu ý:** Colchicin không làm thay đổi acid uric máu.

2. CORTICOSTEROID

- Là thuốc có tác dụng chống viêm rất mạnh. Chỉ dùng trong trường hợp bệnh nhân không đáp ứng hoặc chống chỉ định với Colchicin, bệnh nhân phụ thuộc vào corticoid.

- **Tác dụng phụ:** tăng đường máu, tăng huyết áp, suy thượng thận, loãng xương, giảm calci máu, hạ kali máu.

3. ALLOPURINOL

- Allopurinol và chất chuyển hóa của nó là oxypurinol giúp ức chế enzyme xanthin oxydase, ức chế sự chuyển đổi hypoxanthin thành xanthin rồi thành acid uric. Thuốc có tác dụng hạ acid uric máu.

- **Tác dụng phụ:** thường gặp ở 20% bệnh nhân dùng thuốc và có khoảng 5 % phải ngừng thuốc, đó là tác dụng phụ trên tiêu hóa và ban đỏ ngoài da. Ngoài ra có thể gặp những tác dụng phụ như sốt, hoại tử thượng bì, rụng tóc, suy tủy với giảm bạch cầu, giảm tiểu cầu, thiếu máu, viêm gan, vàng da, viêm mạch, suy thận tiến triển và tử vong...

4. THUỐC TĂNG THẢI ACID URIC MÁU: Probenecid, Sulfinpyrazon, benz-bromazon...

- **Các thuốc này có tác dụng** ức chế tái hấp thu acid uric ở ống thận, tăng thải AU qua thận, tăng AU niệu làm giảm AU máu

- **Chống chỉ định:** Gút có tổn thương thận hoặc tăng AU niệu (trên 600mg/24h), sỏi thận

5. THUỐC TIÊU AU (Uricozyme)

- Là enzyme tiêu urat, chuyển acid uric thành allantoin dễ hòa tan.

- **Tác dụng phụ:** Do các Uricase có tính kháng nguyên nên có thể xuất hiện các kháng thể kháng lại thuốc, làm giảm tác dụng của thuốc và các phản ứng do tiêm truyền thường gặp bao gồm cả Shock phản vệ.

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO BỆNH NHÂN GÚT

A. CHẾ ĐỘ SINH HOẠT

• **Trong cơn đau:** tuyệt đối để khớp nghỉ ngơi vì sự vận động làm phóng thích nhiều hơn các tinh thể muối urat vào trong khớp. Hậu quả là khớp sưng đau nhiều hơn. Tốt nhất nằm nghỉ ngơi hoặc bất động bằng nẹp hay bột sẽ giúp giảm đau tốt 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 hư hơn.

• **Đồng thời:**

+ Giảm cân, tránh béo phì.

+ Vận động nhẹ nhàng, vừa sức. Tập luyện nhẹ nhưng thường xuyên.

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

+ Giữ ấm cơ thể, tránh để lạnh, tránh dầm mưa lạnh.

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

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



B. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

1. Thức ăn:

(-) Kiêng tuyệt đối những thực phẩm giàu đạm có gốc purin như: Hải sản, các loại thịt có màu đỏ như: thịt trâu, bò, ngựa, thịt dê...; Phũ tạng động vật như: lưỡi, lòng, tim, gan, thận, óc...; Các loại trứng đang phát triển thành phôi như trứng vịt lộn, gà lộn...

(-) Giảm bớt những thực 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: lươn, cua, ốc, ếch...

(-) Đạm thực vật: đậu hạt nói chung nhất là các loại đậu ăn cả hạt như: đậu Hà Lan, đậu trắng, 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 chưa chế biến.

(-) Kiêng tất cả các loại thực phẩm có tốc độ tăng trưởng nhanh như: măng tre, nấm, giá... vì sẽ làm gia tăng tốc độ tổng hợp acid uric trong cơ thể.



(-) Tăng cường bổ sung các loại thực phẩm, rau xanh giàu chất xơ như cải xanh, cải bắp, khoai tây, bí đỏ, táo, lê, nho, củ sắn, cà chua... giúp làm chậm quá trình hấp thu đạm, làm giảm thoái hóa biến thể đạm để sinh năng lượng nên giảm sự hình thành acid uric.



2. Nước uống:

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

+ Hạn chế đồ uống có tính lợi tiểu như nước ngọt có ga, trà, café, nước mát nấu từ thực vật (rau má, mía lau, rễ tranh...) vì nó có cơ 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 nặng 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 ở ống thận, tăng nguy cơ sỏi thận.



+ Nên uống nhiều nước (tối thiểu 2 đến 3 lít nước mỗi ngày). Nước rất quan trọng nhằm mục đích phòng ngừa ứ đọng tinh thể urat tại thận, hoặc truyền dịch nhằm đảm bảo lượng nước tiểu trong ngày đạt đến 2000ml/24 giờ.

+ Nên uống nước khoáng không ga (còn gọi là nước điện giải là loại nước được tạo ra từ quá trình điện phân và không sử dụng bất kỳ chất hóa học nào khác để tạo độ pH): đây là loại nước có độ kiềm cao giúp tăng đào thải acid uric và hạn chế sự kết tinh urate tại ống thận, làm giảm nguy cơ sỏi thận. (ví dụ như nước khoáng La Vie, Vĩnh Hảo)



HÀM LƯỢNG PURINE CỦA CÁC LOẠI THỰC PHẨM

STT	Thực phẩm	purine trong mg acid uric/100g	Thấp nhất	Cao nhất	Tỷ trọng năng lượng mg/MJ
1	Cá, cá mòi	480	399	560	519,5
2	Gan bê	460			837,5
3	Cây nấm	488			932,8
4	Thịt bê	1260			3012,9
5	Gan bò	554			1013,3
6	Lá lách bò	444			1052,6
7	Tim lợn	530			1382
8	Gan lợn	515			937,9
9	Phổi lợn	434			911,2
10	Lách lách lợn	516			1208,2
11	Lách lách cừu	773			1702,6
12	Cá trích cơm	804			795,6
13	Ca cao, sô cô la	2300			1611,3
14	Nấm men bánh mì	680			2071,3
15	Nấm men bia	1810			1866,6
16	Đậu nành	190			139,1
17	Thịt bò, xương sườn	120			185,4
18	Thịt bò, cơ bắp	133			292,1
19	Thịt bò, thịt bò nướng, thăn	110	110	120	201,4
20	Thịt bò, vai	110			203,9
21	Đậu đen (đỗ đen)	222			194,3
22	Trứng cá muối	144			141,6
23	Thịt gà, da	175			288,4
24	Thịt gà kho	115			165,8
25	Thịt gà luộc	159			149,2
26	Chân gà	110			152,2
27	Thịt vịt	138			146,2
28	Cá, cá cơm	239			560

STT	Thực phẩm	purine trong mg acid uric/100g	Thấp nhất	Cao nhất	Tỷ trọng năng lượng mg/MJ
29	Cá, cá chép	160			330,9
30	Cá, cá tuyết	109			335,9
31	Cá, cá êfin (một loại cá tuyết)	139			425,2
32	Cá, trứng cá trích	190			342,4
33	Cá, cá trích	210			216,9
34	Cá, cá thu	145	95	194	191,2
35	Cá, cá rô	110			311,3
36	Cá, redfish (cá rô đại dương)	241			544,1
37	Cá, cá hồi	170	110	250	202
38	Cá, cá mòi	345			693,2
39	Cá, cá bơn	131	125	137	376,2
40	Cá, cá hồi	297			686,7
41	Cá, cá ngừ	257			273,7
42	Cá, cá ngừ ngâm dầu	290			246,2
43	Thịt ngỗng	165			116,7
44	Nho, nho khô	107			86,4
45	Thịt hun khói	131			248,1
46	Tim cừu	241			367,6
47	Thịt ngựa	200			438,8
48	Thận bê	218			419,6
49	Thịt cừu (cơ bắp)	182			371
50	Đậu lăng	127	114,45	164,65	93,8
51	Hột gai	105			67,4
52	Gan, thịt gà	243			426,3
53	Tô	118	60	175	346,4
54	Phổi bê	147			389,1
55	Con trai	112			391,5
56	Tim bò	256			504,3
57	Thận bò	269			569,5
58	Phổi bò	399			961,4

THỰC ĐƠN MẪU 1 NGÀY DÀNH CHO BỆNH NHÂN GÚT

Bạn có thể tham khảo cách lên thực đơn cho người bệnh gút sau rồi tùy chỉnh cho phù hợp với khẩu vị:

BỮA SÁNG

Ngũ cốc nguyên hạt với sữa gầy hoặc sữa ít béo/Bún thịt/Bánh cuốn thịt (150gr)

5 quả dâu tây tươi/chuối/xoài

Nước lọc



BỮA TRƯA

Cơm 1 bát nhỏ (150gr)

Gà rang/giò chay/tôm chay (50gr)

Salad rau xanh hoặc canh rau (200gr)



BỮA XẾ

Dưa hấu/nhãn (200gr)

Nước



BỮA TỐI:

Cơm (150gr); Lạc, vừng rang/tôm (50gr)

Đậu xanh luộc/ canh bí xanh/su hào xào (200gr)

Xoài chín/dưa lưới (200gr)

Sữa chua ít chất béo; Trà thảo dược.



LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GÚT



THẦY THUỐC NHÂN DÂN
PHÓ GIÁO SƯ - TIẾN SĨ TRẦN QUỐC BÌNH
NGUYÊN GIÁM ĐỐC BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG
PHÓ GIÁM ĐỐC VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN QUÂN ĐỘI

Bệnh gút là bệnh mạn tính, hiện nay chưa có thuốc nào chữa khỏi được bệnh gút vì thế nhiều cơ sở thuốc Đông y đang quảng cáo là có thể chữa khỏi bệnh gút, như thế là không đúng sự thật. Bệnh gút ngoài sử dụng thuốc thì người bệnh cũng phải hết sức lưu ý chế độ ăn uống và sinh hoạt để giảm đau, hạ acid uric và phòng tránh bệnh gút tái phát.

Thuốc tây sử dụng trong điều trị gút cắt cơn gút nhanh nhưng rất nhiều tác dụng phụ, đặc biệt trên hệ tiêu hóa. Hiện nay xu hướng sử dụng thảo dược trong điều trị bệnh gút bởi tính an toàn và hiệu quả của nó. Tuy nhiên muốn điều trị bệnh gút hiệu quả thì phải biết phối hợp thảo dược trong điều trị bệnh: Đó là thảo dược giúp hạ acid uric máu, thảo dược giúp giảm đau chống viêm.

Sau đây là 1 số thảo dược thường được sử dụng trong điều trị bệnh gút:

THẢO DƯỢC TRONG ĐIỀU TRỊ GÚT

1. Quả anh đào đen (Black cherry)

Trong quả anh đào chứa nhiều anthocyanins (chất chống oxy hóa rất mạnh), và các chất dinh dưỡng như chất xơ, kali, đồng, magiê cũng như mangan, sắt, canxi, kẽm và photpho...



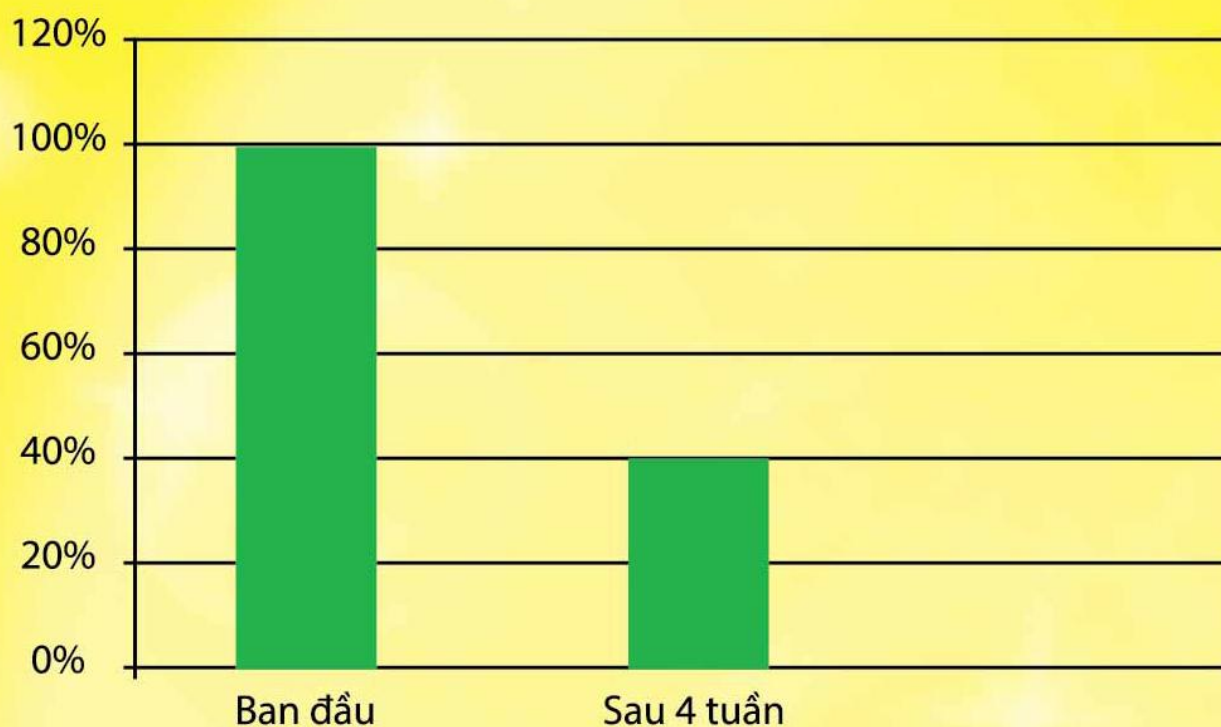
NGHIÊN CỨU LÂM SÀNG VỀ TÁC DỤNG CỦA QUẢ ANH ĐÀO ĐEN TRONG BỆNH GÚT

(+) Nghiên cứu của Đại học y khoa Boston (Mỹ) thực hiện trên 634 bệnh nhân gút vào năm 2008.

(+) Đối tượng nghiên cứu: Bệnh nhân được lựa chọn là những bệnh nhân đã có ít nhất 2 lần mắc phải cơn gút cấp với thời gian tái phát từ 2-4 tuần. Đồng thời chỉ số acid uric máu lúc bắt đầu tham gia thử nghiệm phải vượt ngưỡng an toàn ($>420\mu\text{mol/l}$).

(+) Cách thức thực hiện: Bệnh nhân được chia làm 2 nhóm, 1 nhóm dùng bột anh đào đen tỉ lệ 10:1, nhóm đối chứng sử dụng giả dược. Thời gian thực hiện nghiên cứu trong vòng 4 tuần.

(+) Kết quả: Nhóm dùng bột anh đào đen thì tỉ lệ tái phát cơn gút cấp sau 4 tuần sử dụng đã giảm được tới 60%. Còn chỉ số acid uric thì **100% bệnh nhân hạ acid uric trong đó 57% đã về ngưỡng bình thường**. Và tỉ lệ bệnh nhân giảm cơn đau và hạ acid uric tiếp tục hạ sau khi hết thời gian nghiên cứu nhưng bệnh nhân vẫn tiếp tục dùng bột anh đào đen.



■ Tỷ lệ bệnh nhân mắc cơn gút cấp

Biểu đồ thể hiện tác dụng trên giảm tần suất mắc cơn gút cấp trên bệnh nhân gút sau 4 tuần sử dụng quả anh đào đen.

Nghiên cứu khác của đại học Oregon (Mỹ) còn nhận thấy những tình nguyện viên uống nước ép từ trái cherry trước khi tham gia cuộc chạy đua tiếp sức, đã giảm được 23% nguy cơ đau cơ bắp so với những người không uống. Sau khi phân tích, nhóm nghiên cứu nhận thấy nước cherry có chứa hàm lượng cao flavonoid, một hợp chất có đặc tính chống viêm sưng, đồng thời giúp giảm cơn đau. Ngoài ra, một số nghiên cứu của các nhà khoa học ở Úc, Ấn Độ, Anh... ghi nhận cherry có hàm lượng chất quercetin khá cao (200g cherry chứa khoảng 3mg quercetin), là một hợp chất chống viêm nhiễm và chống dị ứng tự nhiên; cherry còn có thể giúp giảm tình trạng cao huyết áp...

Vì thế Anh đào đen thường được dùng để làm giảm acid uric máu đồng thời giảm đau, giảm viêm khớp trong bệnh gút.

2. Hạt cần tây (Celery seed)



Xanthin oxidase (XO) là enzym tham gia vào giai đoạn cuối của quá trình chuyển hóa các protein nhân purin trong cơ thể thành acid uric. Hoạt động quá mức của xanthin oxidase dẫn tới tăng acid uric máu và có liên quan chặt chẽ tới bệnh gút.



Sơ đồ tác dụng của enzym XO

Hạt cần tây có chứa 3-n-butylphthalide, vitamin K, folate, vitamin A, kali, vitamin C có tác dụng ức chế enzyme xanthine oxidase vì thế **giúp tăng đào thải acid uric ở quanh khớp xương** do đó làm giảm nồng độ acid uric trong máu.

Đồng thời, hạt cần tây có tính kiềm giúp trung hòa acid uric máu.

Hạt cần tây có tác dụng chống viêm, giảm đau là do ức chế COX-2 (cyclooxygenase-2) là enzyme tham gia tổng hợp các chất gây viêm do đó làm giảm sưng, đau các khớp.

Hạt cần tây có tác dụng lợi tiểu, **tăng đào thải acid uric theo đường nước tiểu**, vì thế giúp hạ acid uric máu.

Theo kết quả nghiên cứu của Trung tâm Y khoa thuộc Đại học Maryland, College Park (Hoa Kỳ), mỗi ngày chỉ cần dùng 1/4 - 1/2 thìa cà phê hạt cần tây hòa trong nước ấm (hoặc sữa), hay nghiền nhỏ hạt rồi hãm với nước sôi khoảng 5 - 10 phút để uống. Với cách làm này, bạn có thể phòng ngừa và hỗ trợ điều trị gout dễ dàng.

3. Hạt nhãn

Dịch chiết từ hạt nhãn có chứa hàm lượng cao các polyphenol như corilagin, acid galic và acid ellagic có tác dụng ức chế enzyme xanthine oxidase, do đó làm giảm acid uric máu.

Đồng thời dịch chiết từ hạt nhãn có tác dụng chống viêm, cải thiện sự tăng trưởng của tế bào sừng của da, thúc đẩy làm lành vết thương mà không gây tổn hại các cơ quan bên trong cơ thể.



4. Nhóm thảo dược có tác dụng lợi tiểu, tăng đào thải acid uric: Cây bách xù, ngư bàng tử, trạch tả, mã đề



Trong sách “Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam” của Gs Đỗ Tất Lợi, đã chỉ rất rõ rằng những thảo dược này có tác dụng lợi tiểu, tăng đào thải acid uric ra ngoài theo đường nước tiểu. Đồng thời giúp tăng cường chức năng thận, bàng quang, sức khỏe đường tiết niệu. Điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu cấp, làm giảm chứng tiểu dắt, trừ sỏi được sử dụng trong điều trị sỏi tiết niệu.

5. Nhóm thảo dược có tác dụng giảm đau, chống viêm: Bạc hà, gừng, tầm ma, kim sa, húng tây...



Gừng



Tầm ma



Bạc hà



Húng tây

- **Gừng:** Ức chế tổng hợp Prostaglandin thông qua ức chế cyclooxygenase -1 và cyclooxygenase-2, ức chế sinh tổng hợp leukotrien bằng cách ức chế 5-lipoxygenase do đó có tác dụng chống viêm mạnh, giảm đau trong bệnh gút.

- **Cây tầm ma:** Làm giảm nồng độ TNF - α và các cytokine gây viêm do nó ức chế các yếu tố phiên mã di truyền kích hoạt TNF - α và IL - 1B trong các mô hoạt dịch của khớp xương nên có tác dụng giảm đau, chống viêm trong bệnh khớp.

- **Bạc hà:** Chứa menthol có tác dụng làm giảm nồng độ acid uric máu, chống oxy hóa, chống viêm giảm đau trên cả thần kinh trung ương và ngoại vi do ức chế kênh Ca ++ của màng tế bào thần kinh và kích hoạt có chọn lọc các thụ thể k-opioid.

- **Lá húng tây:** có chứa thymol và carvacrol làm giảm interleukin nên có tác dụng chống viêm, giảm đau nhức các khớp trong bệnh gút.

BoniGUT



MADE IN CANADA

HẠ ACID URIC THEO 3 CƠ CHẾ:

- + Thảo dược có tính kiềm giúp trung hòa acid uric máu.
- + Ngăn hình thành acid uric máu: Vì ức chế enzyme xanthine oxidase là enzyme tham gia trực tiếp vào quá trình chuyển hóa thức ăn thành acid uric máu.
- + Lợi tiểu tăng đào thải acid uric theo đường nước tiểu

Giúp chống viêm, giảm đau nhức các xương khớp trong bệnh gút, bảo vệ khớp khỏi bị tổn thương bởi các gốc tự do có hại



Tầm ma



Trạch tả



Hạt mã đề



Gừng



Ngưu bàng tử



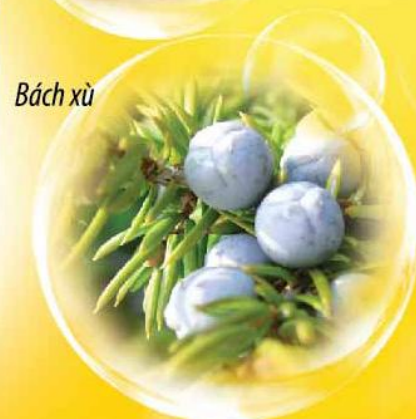
Húng tây



Bạc hà



Hạt nhàn



Bách xù

**SẢN PHẨM BONIGUT ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI
NHÀ MÁY VIVA PHARMACEUTICAL INC
CÔNG TY SẢN XUẤT DƯỢC PHẨM, THỰC PHẨM
CHỨC NĂNG UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI**



Viva được thành lập vào tháng 4/1994 với tổng diện tích đất khoảng 22.251 m² và tổng diện tích nhà máy 15.850m².

- Tháng 3/2000 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thuốc tốt theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thực phẩm chức năng tốt theo tiêu chuẩn của Canada.

Chính điều này đã đưa Viva lên 1 tầm cao mới đó là trở thành nhà sản xuất Dược phẩm và thực phẩm được chứng nhận GMP lớn nhất tại Canada.

Hệ thống máy móc trong nhà máy Viva sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.

Công nghệ microfluidizer có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay tức thì từ đó tạo ra những phân tử hạt có kích thước nano, dưới 70nm.

Công nghệ này giúp tạo ra những phân tử hạt nano có:

- Kích thước đồng nhất và ổn định
- Loại bỏ được những nguồn ô nhiễm
- Sản phẩm ổn định, hạn sử dụng kéo dài
- Khả năng hấp thu có thể lên tới 100%

So với các phương pháp thông thường, sử dụng 100% công nghệ microfluidizer trong sản xuất Dược phẩm và TPCN đã tạo ra những sản phẩm có sinh khả dụng cao, hấp thu và tác dụng tốt hơn.

Công nghệ microfluidizer đã giúp Viva Pharmaceutical Inc. vươn tầm lớn mạnh ra ngoài lãnh thổ Canada khi liên tiếp nhận được chứng nhận GMP của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA, chứng nhận GMP của tổ chức y tế thế giới WHO.



Ngoài ra, Viva còn hợp tác đã được với các trường đại học, như UBC địa phương, bệnh viện, viện nghiên cứu, và các thành viên ngành công nghiệp từ khắp nơi trên thế giới. Một số sáng kiến của nhân viên Viva đã được cấp bằng sáng chế của Hoa Kỳ, cùng với bằng sáng chế của Canada.

Các nhà khoa học làm việc trong phòng nghiên cứu và phát triển (R & D) ở Viva có nhiều kiến thức về y học, dinh dưỡng, công thức, mỹ phẩm và khoa học sức khỏe liên quan.

Tất cả các thành viên của nhóm R & D đều tốt nghiệp các trường đại học uy tín có nhiều bằng cấp, hầu hết đều có bằng tiến sĩ, và một số chuyên gia về lĩnh vực Dược phẩm được quốc tế công nhận. Đồng thời Viva cũng tham vấn với các nhà khoa học và giáo sư tại các trường đại học, viện nghiên cứu và bệnh viện.

Mỗi ngày nhà máy Viva sản xuất:

40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.

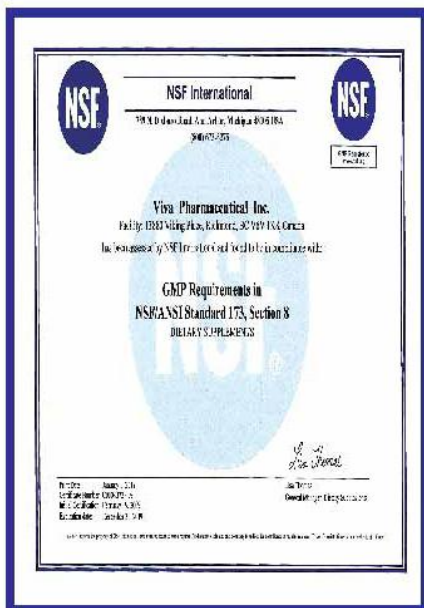
Hàng năm Viva còn sản xuất được khoảng 2000 tấn chất lỏng và 800 tấn

Cream, vì thế Viva đang là công ty sản xuất Dược phẩm và thực phẩm chức năng lớn nhất, có khách hàng ở hơn 100 nước khác nhau.

Với hệ thống máy móc hiện đại, nhân viên có trình độ cao, hệ thống cung cấp nguyên vật liệu uy tín, Viva cam kết sẽ tiếp tục phát triển các sản phẩm chất lượng, khoa học, sức khỏe cao nhất tới người tiêu dùng.

Web-site: <http://www.vivapharm.com>

NHÀ MÁY VIVA ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN ĐẠT TIÊU CHUẨN GMP (THỰC HÀNH TỐT SẢN XUẤT THUỐC) CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI WHO, BỘ Y TẾ CANADA VÀ FDA HOA KỲ (CỤC QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ)



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của tổ chức Y tế thế giới WHO



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của cục quản lý thực phẩm & dược phẩm Hoa Kỳ



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của Bộ Y Tế Canada

BONIGUT ĐÃ ĐỒNG HÀNH CÙNG HÀNG TRIỆU BỆNH NHÂN TRÊN KHẮP CẢ NƯỚC

1. Hà Nội

Ông Nguyễn Hùng Lâm, 85 tuổi, tòa nhà Nông Sản, số 25 Tân Mai, Hoàng Mai, Hà Nội, ĐT: 0976.190.232

"Tôi bị gút 20 năm do chế độ ăn uống không hợp lý, acid uric là 525 $\mu\text{mol/l}$, bác sĩ có kê đơn colchicin và allopurinol, nhưng do có tiền sử chảy máu dạ dày nên tôi không dám dùng và chuyển sang dùng thảo dược nhưng đều không chuyển biến. Hầu như ngày nào tôi cũng bị đau dữ dội tới mất ngủ liên tục, đồng thời chân có nổi lên những hạt tophi khiến tôi không thể đi được giày tây. Tôi biết tới BoniGut qua 1 tờ báo, tôi dùng với liều 6 viên 1 ngày, sau 7 ngày mới hết đau nhưng như thế khiến tôi yên tâm hơn vì giảm đau nhanh thì chỉ có trộn thuốc giảm đau tây y thôi. Từ đó tới nay tôi dùng BoniGut liều có 2 viên 1 ngày thôi mà chưa hề bị đau lại lần nào mặc dù tôi ăn uống không hề kiêng khem nhiều. Cục tophi ở chân cũng co nhỏ dần dần, phần da trên đó nhăn nheo, lột ra như da cóc và giờ chân đã về như bình thường".



2. Tuyên Quang

Anh Ma Phúc Dương, 40 tuổi (hiện đang công tác tại UBND xã Minh Quang, huyện Chiêm Hóa, tỉnh Tuyên Quang. ĐT: 0169.596.0710)

"Tôi hiện tại đang làm Phó chủ tịch Hội đồng nhân dân xã, bị gút từ năm 2013, acid uric là 780, bác sĩ có kê cho tôi dùng



Colchicin và Allopurinol, tôi dùng liên tục 1 năm trời nhưng chỉ số acid uric chưa bao giờ về được ngưỡng an toàn, luôn ở ngưỡng 600, đồng thời cơn đau liên tục kéo tới cứ 3,4 ngày đau 1 trận, trận nào cũng phải 5-7 ngày mới hết. Có lần tôi dùng thuốc nam đắp ở chỗ sưng mà 2 chân tôi gần như bị liệt, không đi lại được, chân sưng húp lên như bắp chuối. Tôi dùng BoniGut với liều 4 viên 1 ngày, đến nay cũng được gần 2 năm rồi, acid uric chỉ còn 355, không cần dùng lại thuốc tây nữa, mà tôi cũng không bị đau, hôm nào liên hoan hay phải tiếp khách nhiều thì chân cũng chỉ ê ê một chút, tôi uống thêm 2 viên BoniGut là ổn ngay.”

3. Hà Nam

Chú Ninh Quang Báo, 62 tuổi, ở tổ 1, phường Thanh Tuyền, tp Phủ Lý, Hà Nam, điện thoại: 0978571750

“Mắt cá chân và đầu gối của tôi bị sưng đau từ cách đây 17 năm nhưng bác sĩ lại chẩn đoán tôi bị viêm khớp phản ứng và kê thuốc giảm đau tây y vì thế cứ khi nào đau tôi lại dùng thuốc giảm đau đến khi khỏi thì thôi. Năm 2013 chân tôi bị đau dữ dội, 2 mắt cá chân sưng to ùng như quả trứng vịt, không đi đứng được, uống thuốc giảm đau cũng



không ăn thua, đi khám mới biết chỉ số acid uric là trên 600. Dù đã được bác sĩ kê dùng Colchicin và Allopurinol nhưng 1 năm tôi vẫn bị đau 2 trận, cục tophi mọc khắp bàn chân, còn riêng 2 mắt cá là to nhất. Tôi dùng BoniGut với liều 4 viên, sau khi dùng tôi có bị đau lại 1 lần nhưng chỉ như kiến cắn nhức nhức và 3 ngày là hết, kể từ đó tới nay đã hơn 1 năm dùng mà chưa hề bị đau lại, acid uric chỉ nhỉnh hơn 300, đặc biệt cục tophi to ở mắt cá chân đã nhỏ được đến 90%, còn đây là chỗ mà những hạt tophi trắng như hạt đậu đã mọc thì bây giờ mất hút rồi.”

4. Thanh Hóa

Chú Nguyễn Văn Khanh, 60 tuổi, ở thôn Tân lập, xã Vạn Thiện, Nông Cống, Thanh Hóa, điện thoại: 01669.422.547

"Cách đây 17 năm tôi bị cơn đau gút đầu tiên, ngón chân cái sưng đỏ lên, đau quá không đi lại được, acid uric đo được là 750. Ngày trước tôi không hiểu biết về bệnh nên ăn uống vẫn thoải mái, thành ra bệnh ngày 1 nặng, có tháng 30 ngày thì tới 15-20 ngày không đi lại được vì đau. Về sau tôi đã chú ý ăn uống và dùng thuốc nam nhưng lại bị mọc lên 3,4 hạt tophi, hạt bằng đầu ngón tay, hạt bằng đầu đũa đỏ rực rải rác trên bàn chân. Tôi dùng BoniGut liều 6 viên 1 ngày, tháng đầu tiên acid uric đã hạ xuống còn dưới 500 thôi, tôi thấy có tác dụng khả quan nên dùng liên tục cho tới tận giờ đã được 1 năm. Chỉ có đợt tết ăn uống hơi xô bồ nên chân có bị đau nhưng chỉ cần dùng thêm 1 viên Colchicin là hết. Bây giờ tôi vẫn đang dùng với liều 4 viên 1 ngày, mấy cục tophi trên chân trước đây đã teo lại được phân nửa, và không có hạt nào khác mọc thêm ra, đồng thời acid uric cũng chỉ còn có 350 thôi, mức rất an toàn rồi."



5. Quảng Ninh

Bác Trần Văn Mọi, 69 tuổi, ở tổ 4, khu 3 (lâm nghiệp), p. vàng Danh, Uông Bí, Quảng Ninh, điện thoại: 01664.908.128

"Cách đây 4 năm sau khi tôi đi ăn giỗ về, 2 mắt cá chân sưng đỏ ửng, đau dữ dội, không đi lại được, sau đó cứ trung bình khoảng 1 tháng có 2 cơn đau như thế, còn chưa kể hôm nào đi ăn thịt chó, thịt bò, bia rượu còn đau thêm nữa.

Tôi đi xét nghiệm máu, acid uric lên tới trên 500, bác sĩ có kê đơn thuốc tây nhưng tôi dùng thì tần suất mắc gút cấp còn nhiều hơn, nghe người ta mách thuốc lá, thuốc viên thảo dược trị gút tốt lắm, tôi cũng uống nhưng đều không hết.



Tôi dùng BoniGut với liều 4 viên, sau 3 ngày thì có cơn gút cấp nhưng tôi vẫn kiên trì dùng, sau khoảng 1 tháng, tôi có bị đau lại nhưng mức độ nhẹ nhàng hơn và chỉ 2 ngày đã khỏi. Sau 3,4 tháng tiếp, không thấy bị cơn đau nào nữa nên tôi giảm liều BoniGut xuống còn 2 viên và duy trì tới nay đã được 3 năm rồi, không hề bị đau lại 1 lần nào. Hôm vừa rồi đi khám sức khỏe định kỳ, acid uric chỉ còn 320 thôi, rất an toàn."

6. Yên Bái

Bác Nguyễn Thế Vương, 60 tuổi, hiện đang công tác tại phòng khám đa khoa khu vực Cẩm Ân, thôn Ngòi Cát, xã Cẩm Ân, huyện Yên Bình, tỉnh Yên Bái, Đt: 097.992.1009

"Tôi bị gút từ năm 2012, khi đó chỉ số acid uric là 580 $\mu\text{mol/l}$, bác sĩ ở bệnh viện Bạch Mai có kê cho tôi dùng Colchicin, nhưng tôi dùng thì bị tiêu chảy nhiều nên tôi chỉ dám dùng có 2 ngày đầu không dám dùng lâu dài. Nhất là những tháng cuối năm, tần suất cơn đau dày đặc, cơn đau cũ vừa dứt, cơn đau mới đã tới, hầu như không cho tôi khoảng thời gian nghỉ nào. Đau từ mắt cá chân lan xuống cả gót chân, tôi thường xuyên phải nghỉ làm. Sau đó tôi biết tới BoniGut đúng lúc đang đau nên dùng với liều 4 viên chia 2 lần kèm 1 viên corticoid, 3 ngày sau hết đau tôi chỉ dùng có mỗi BoniGut thôi. Liên tục 1 tháng tiếp theo không có cơn đau nào nữa thành ra tôi hơi chủ quan, bỏ kiêng khem, ăn uống xô bồ, rượu bia đủ cả thành ra 2 tháng sau chân của tôi lại có hiện tượng đau, tuy không dữ dội như trước nhưng tôi cũng thấy sợ nên ăn uống cũng để ý hơn. Kể từ lần đó tới nay cũng đã được 6 tháng, tôi chưa hề bị đau lại 1 lần nào, chỉ số acid uric đã về ngưỡng an toàn là 388 $\mu\text{mol/l}$."



BỆNH NHÂN HỎI - CHUYÊN GIA TRẢ LỜI



THẦY THUỐC NHÂN DÂN
PHÓ GIÁO SƯ - TIẾN SĨ TRẦN QUỐC BÌNH
NGUYÊN GIÁM ĐỐC BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG
PHÓ GIÁM ĐỐC VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN QUÂN ĐỘI

1. Tôi bị gút đã hơn 10 năm nên có sử dụng rất nhiều loại thuốc khác nhau rồi. Tôi thấy các loại sản phẩm từ thảo dược chỉ giúp hạ acid uric qua việc lợi tiểu thải acid uric theo đường nước tiểu thôi nên hạ acid uric không đáng kể vì thế thỉnh thoảng tôi vẫn bị đau. Tôi có thấy nhiều người nhắc tới BoniGut, không biết sản phẩm này có gì hơn những loại mà tôi đã từng dùng?

Trả lời: Chào anh!

Anh là một bệnh nhân rất am hiểu đấy, bởi đúng như anh nói các sản phẩm trên thị trường bây giờ chỉ làm giảm acid uric theo cơ chế lợi tiểu. Còn BoniGut không chỉ hạ acid uric theo cách là lợi tiểu đào thải qua đường nước tiểu mà còn thêm 2 cơ chế nữa là ngăn hình thành acid uric máu (tức là các thảo dược như hạt cần tây, anh đào đen, lá húng tây... có tác dụng enzyme xanthine

oxidase là enzyme chuyển hóa xanthin thành acid uric trong máu vì đó ngăn hình thành acid uric trong máu).

Và có thảo dược có tính kiềm (hạt cần tây) nên giúp trung hòa acid uric máu, giảm thiểu nồng độ acid uric trong máu. Vì thế BoniGut hạ acid uric 1 cách toàn diện hơn nên nếu anh dùng những sản phẩm khác mà vẫn bị đau và tăng acid uric thì anh chuyển sang dùng BoniGut tác dụng sẽ khả quan hơn. Điều này cũng giải thích lý do tại sao 1 số bệnh nhân bị bệnh gút dùng BoniGut dù có ăn uống thêm cũng không làm tăng acid uric máu.

Nếu dùng đều đặn anh yên tâm BoniGut sẽ duy trì chỉ số acid uric ở ngưỡng an toàn và không bị đau cơn gút cấp nữa.

Chúc anh sức khỏe!

2. Chào bác sĩ, tôi tên Nam, 54 tuổi. Trong đợt kiểm tra sức khỏe định kỳ vừa rồi tôi phát hiện mình bị tăng acid uric máu. Các bác sĩ ở bệnh viện huyện bảo tôi bị bệnh gút và kê đơn thuốc. Sau đó tôi có đi khám chuyên khoa ở tỉnh và làm nhiều xét nghiệm khác, bác sĩ lại bảo tôi không bị gút nên không kê đơn thuốc tây mà chỉ nói kiêng khem thôi. Tôi đang phân vân không biết nghe theo kết quả nào và phải uống thuốc gì, xin cảm ơn? (Minh Mẫn, Hải Phòng)

Trả lời: Chào anh!

Ở người bình thường, nồng độ acid uric luôn giữ ổn định dưới 420 $\mu\text{mol/l}$ đối với nam và 360 $\mu\text{mol/l}$ đối với nữ. Theo như anh mô tả thì có thể hiểu anh bị tăng acid uric máu không triệu chứng, đây được coi là giai đoạn đầu tiên của gút, ở giai đoạn này bệnh chưa tiến triển thành gút nhưng những người mắc hội chứng tăng acid uric máu có nguy cơ bị gút rất cao. Tuy nhiên trường hợp của anh chỉ là tăng acid uric máu, không kèm theo dấu hiệu đau ở khớp nên việc dùng thuốc là chưa cần thiết bởi việc dùng thuốc không đúng liệu trình sẽ gây ra nhiều tác hại cho sức khỏe đấy là chưa kể tới tác dụng phụ của thuốc.

Với những người mới tăng acid uric máu mà chưa có cơn gút cấp, tốt nhất nên thay đổi thói quen sống, ăn uống kiêng khem và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên để tránh hình thành nên bệnh. Lời khuyên dành cho anh là nên thường xuyên kiểm tra nồng độ acid uric máu để có thể tầm soát ngăn chặn hình thành bệnh gút. Đồng thời anh nên dùng BoniGut với liều 4 viên 1 ngày để hạ acid uric máu về ngưỡng an toàn vì BoniGut có thành phần thảo dược nên rất an toàn, khi acid uric đã ổn định anh chỉ cần lưu ý ăn uống và sinh hoạt để ngăn chặn hình thành bệnh gút thôi.

Câu 3: Tôi được chẩn đoán là mắc bệnh gút, bác sĩ có kê cho tôi thuốc giảm đau và chống viêm, tôi dùng thì có đỡ đau nhưng acid uric không hạ, sau đó tôi chuyển sang dùng thuốc đông y gia truyền thì cũng có hiện tượng tương tự. Xin hỏi bác sĩ với trường hợp của tôi việc điều trị như thế có được coi là hiệu quả không? Tôi có đọc được thông tin về sản phẩm BoniGut, liệu BoniGut có giúp tôi giải quyết được vấn đề này hay không?

Trả lời: Chào anh!

Các thuốc chống viêm, giảm đau chỉ giúp người bệnh giải quyết được triệu chứng của từng đợt gout cấp, song lại không có tác dụng điều trị nguyên nhân gây bệnh. Đặc biệt thuốc Đông y gia truyền thì không thể kiểm chứng được nguồn gốc nên khả năng trộn thuốc giảm đau và chống viêm tây y là rất cao, vì thế uống vào bệnh nhân giảm đau rất nhanh không khác thuốc tây y nhưng acid uric vẫn không hạ.

Acid uric là thủ phạm kích thích các cơn gout cấp, vì vậy giảm acid uric trong máu là yếu tố quyết định trong điều trị bệnh gout và kiểm soát các bệnh liên quan tới gout, điều trị gút chỉ được coi là thành công nếu đưa được acid uric về ngưỡng an toàn.

Sản phẩm BoniGut anh hỏi có tác dụng hạ acid uric máu theo 3 cơ chế đó là ức chế hình thành acid uric, trung hòa acid uric và lợi tiểu tăng đào thải acid uric.

Chính vì thế BoniGut được coi là 1 trong những cách giúp hạ acid uric khá là toàn diện rất được các bác sĩ cũng như bệnh nhân tin tưởng sử dụng. Anh chỉ cần sử dụng liều 4-6 viên 1 ngày, chia 2-3 lần, sau 2-3 tháng đi đo lại, chỉ số acid uric đã hạ khá rõ ràng. Liều phòng tái phát chỉ khoảng 2 viên 1 ngày kết hợp kèm chế độ ăn uống và sinh hoạt thì anh hoàn toàn có thể sống vui, sống khỏe với bệnh gút.

Câu 4: Tôi bị bệnh gút mãn tính đã nhiều năm, thỉnh thoảng cứ vài tháng tôi lại bị lên 1 cơn đau thấu xương. Tôi đọc được thông tin 1 số nơi họ quảng cáo rằng có thể chữa khỏi hẳn bệnh gút, cho tôi hỏi thông tin đó liệu có đúng hay không?

Trả lời: Chào anh!

Bệnh gút xảy ra do rối loạn chuyển hóa axit uric trong cơ thể, làm tăng nồng độ axit uric trong máu, dẫn đến lắng đọng natri urat trong khớp, thận và tổ chức dưới da, gây đau. Hiện tại bây giờ y học trên thế giới điều trị bệnh gút mới dừng ở mức giảm đau, chống viêm và đưa chỉ số acid uric về ngưỡng an toàn. Bệnh nhân sẽ phải sống chung với bệnh gút cả đời, đồng thời phải có chế độ ăn uống kiêng khem và sinh hoạt hợp lý. Vì thế bất kỳ một cơ sở nào quảng cáo nói rằng chữa khỏi bệnh gút đều là lừa đảo, anh cần phải hết sức cẩn thận.

Câu 5: Tôi bị gút đã 5 năm, trước có dùng rất nhiều loại thuốc khác nhau nhưng bệnh không thuyên giảm. Nhưng từ hồi dùng BoniGut được nửa năm nay tôi thấy không những chỉ số acid uric của tôi đã về ngưỡng an toàn có 320 $\mu\text{mol/l}$, mà tôi cũng không còn bị đau cơn gút cấp nào nữa. Xin hỏi có phải tôi đã khỏi bệnh gút và tôi có cần dùng BoniGut nữa hay không?

Trả lời: Chào anh!

Có 1 điều tôi phải nhấn mạnh với anh trước đó là bệnh gút là bệnh chuyển hóa acid uric trong máu, là bệnh mạn tính không thể chữa khỏi hẳn được. Tất cả các thuốc điều trị gút bây giờ có thể giúp bệnh nhân không bị cơn đau gút cũng như đưa được chỉ số acid uric về ngưỡng an toàn đã là 1 thành công vượt bậc rồi.

Nếu anh dùng BoniGut mà có được tác dụng như anh nói là không đau và acid uric là 320 $\mu\text{mol/l}$ như thế là quá tốt với 1 bệnh nhân gút rồi, anh không nên ngưng hẳn BoniGut mà mình nên duy trì với liều 2 viên 1 ngày để duy trì tác dụng, phòng tránh bệnh tái phát.

Đồng thời anh lưu ý vẫn nên duy trì chế độ ăn uống kiêng khem hợp lý, hạn chế nhất là thịt đỏ, hải sản, nội tạng động vật, rượu bia...

Câu 6: Chào bác sĩ, tôi thấy nhiều người bị bệnh gút lên cơn đau rất dữ dội, tôi rất sợ mình sẽ mắc bệnh gút, vậy xin hỏi cách phòng tránh bệnh gút thế nào cho hiệu quả ?

Trả lời: Chào anh!

Muốn phòng tránh bệnh gút không khó, chỉ cần có chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh là được ví dụ như:

- Ăn uống điều độ, không được nhịn đói, bỏ bữa, không dùng các chất kích thích như ớt, hạt tiêu, các loại dưa muối và cà muối. Hạn chế tối đa ăn các loại thực phẩm như gan, tim, lưỡi động vật, nấm, trứng cá, kem, bánh ga tô có kem. Tránh ăn các đồ thịt cá rán, thịt chó, nước canh xương hầm, canh cá; tránh ăn một số loại rau quả như các loại đậu đỗ, súp lơ, các loại cà, củ cải. Có thể ăn các loại thịt màu trắng như thịt lườn gà, thịt thỏ.
- Không uống rượu, bia, không uống nước chè, cà phê đặc và các đồ uống có ga. Trong một công trình nghiên cứu, người ta thấy rằng ở nhóm người uống khoảng 1 lít bia trở lên trong một ngày có tỷ lệ bị gút gấp 2,5 lần so với nhóm người uống hạn chế.

- Sữa và các sản phẩm của sữa như sữa chua, dưa chuột, dưa hấu... là các thức ăn tốt cho việc phòng và chữa bệnh gút. Bánh mì, trứng, đa số các loại trái cây, rau quả (khoai tây, bí đao, bí đỏ, cải bắp, hành, tỏi... trừ cà chua) bệnh nhân gút đều có thể sử dụng.

- Uống nhiều nước (2-3 lít/ngày), các loại nước khoáng có tỷ lệ chất khoáng thấp và có tính kiềm có tác dụng thải bớt lượng acid uric thừa trong cơ thể cũng rất tốt cho bệnh nhân gút (có thể uống 1-3 cốc/ngày trước bữa ăn 1 giờ trong giai đoạn tái phát của bệnh).

- Điều chỉnh cân nặng về mức hợp lý, tập luyện các bài tập rèn sức bền vừa có tác dụng tăng cường sức khỏe chung, giảm cân và điều hòa các quá trình trao đổi chất. Tuy nhiên cần nghỉ tập trong giai đoạn tái phát của bệnh.

Câu 7: *Chồng tôi năm nay 50 tuổi bị gút 3 năm nay, thời gian gần đây, anh ấy không còn ham muốn quan hệ vợ chồng nữa, khi tôi hỏi vì sao lại thế, anh nói có thể do bệnh gút. Bác sĩ cho tôi hỏi bị bệnh gút có ảnh hưởng tới đời sống quan hệ vợ chồng không? (Chị Nguyễn Thị Huế, 47 tuổi, Thái Bình)*

Trả lời: Chào chị.

Như đã biết thận là nơi đào thải 75% lượng acid uric trong cơ thể. Ở bệnh nhân gút, tinh thể urat lắng đọng ở nhiều cơ quan trong cơ thể, trong đó thận là cơ quan có lắng đọng rất sớm. Vì tinh thể urate natri lắng đọng trong xoang thận sẽ tạo ra sỏi thận có thể làm tắc đường tiểu, viêm đường tiểu, ứ nước, suy thận... lắng đọng trong các ống thận gây viêm thận kẽ và tắc các ống thận làm tổn thương tổ chức nhu mô thận và giảm chức năng thận. Mà thận lại là nơi tàng tinh, chủ trì chức năng sinh lý vì thế ở những bệnh nhân bị gút, chức năng sinh lý suy giảm là đương nhiên. Cộng thêm vào đó, gút còn được gọi là thống phong, tức là gió thoảng qua đã đau rồi, chính vì những cơn đau như thế đã làm ham muốn của nam giới giảm rõ rệt, tâm lý bị ảnh hưởng rất nhiều. Đây là còn chưa kể tới thuốc tây mà chồng chị dùng để trị gút có tác dụng phụ là suy giảm chức năng sinh lý. Vì thế chồng chị bị gút, sinh lý yếu là chuyện đương nhiên.

Để tránh được tình trạng này, cách duy nhất là khống chế được bệnh gút, đưa chỉ số acid uric về ngưỡng an toàn và ngăn ngừa những cơn gút cấp. Đồng thời chị cũng phải lưu ý chế độ ăn uống và sinh hoạt cho chồng mình vì bệnh gút chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi 2 yếu tố này. Chào chị.

Câu 8: Tôi là bệnh nhân gút đã nhiều năm, chân, tay và vành tai đã xuất hiện những hạt tophi, hiện tại bây giờ hạt cũng to hơn trước, ảnh hưởng ít nhiều tới cuộc sống của tôi. Tôi muốn phẫu thuật để loại bỏ những hạt tophi đi có được không, và tôi cũng có biết được thông tin về sản phẩm BoniGut, xin hỏi trường hợp của tôi có thể sử dụng BoniGut được hay không? Mong bác sĩ hồi âm. (Minh Quang, Thái Bình)

Trả lời: Chào anh!

Hạt tophi thường xuất hiện khi bệnh gút chuyển sang mạn tính và ở những vị trí như tai, khuỷu tay, ngón chân, ngón tay, mắt cá chân. Nếu hạt tophi còn nhỏ thì không gây đau nhưng ảnh hưởng tới thẩm mỹ. Nếu nồng độ acid uric tiếp tục tăng sẽ làm hạt tophi kích thước tăng dần gây biến dạng khớp, phá hủy sụn khớp. Trường hợp nặng hạt còn bị vỡ ra, gây loét, hoại tử xương buộc phải tháo khớp, một số trường hợp sẽ để lại những hậu quả nặng nề như suy thận, sỏi thận, tim mạch... Vì thế phẫu thuật hạt tophi chỉ nên tiến hành trong những trường hợp này thôi và có kèm theo chỉ định của bác sĩ.

Với trường hợp hạt tophi nhỏ hoặc sau phẫu thuật phòng tránh tái phát, ngoài chế độ ăn uống và sinh hoạt mà người bệnh gút cần lưu ý thì anh có thể sử dụng BoniGut, bởi BoniGut giúp hạ acid uric theo 3 cơ chế là trung hòa acid uric bởi thảo dược có tính kiềm, ngăn hình thành acid uric trong máu và lợi tiểu tăng đào thải acid uric theo đường tiểu. Từ đó giúp đưa nồng độ acid uric về ngưỡng an toàn, hòa tan các hạt tophi kích thước nhỏ, ngăn ngừa sự lắng đọng trở lại của các hạt này sau khi phẫu thuật.

Anh nên lưu ý rằng bệnh gút là bệnh mạn tính nên anh nên duy trì BoniGut đều đặn hàng ngày để bệnh gút luôn ổn định, phòng tránh tái phát. Chúc anh mau khỏe.

Câu 9: Tôi là nữ giới, hiện giờ tôi đang có những dấu hiệu mà có vẻ như là triệu chứng của bệnh gút. Nhưng tôi chỉ toàn thấy nam bị bệnh gút mà chưa thấy nữ bị bao giờ, liệu bệnh này có phải chỉ nam giới mới mắc thôi hay là nữ cũng có thể bị bệnh? Xin bác sĩ giải đáp giúp ạ. (Minh Thúy, Hà Nội)

Trả lời: Chào chị!

Theo thống kê trên thế giới, bệnh gout ở cánh mày râu chiếm đến 90% và chị em phụ nữ chỉ chiếm 10%. Vì vậy, câu trả lời là phụ nữ vẫn có thể mắc bệnh gút. Dù chỉ 10% nhưng tình trạng bệnh gút ở nữ giới lại nguy hiểm hơn so với nam giới. Bởi vì, phụ nữ khi nhận thấy các dấu hiệu của bệnh thì chủ quan nên không đi khám. Thông thường họ phát hiện ra bệnh khi bệnh đã tiến triển sang giai đoạn nặng.

Theo một số nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, tỉ lệ mắc gút ở nữ giới ngày càng cao với số ca mắc gút ở nữ năm 2015 đã tăng thêm 3% so với năm 2012. Điều đó chứng tỏ rất nhiều chị em phụ nữ đang chủ quan với câu hỏi phụ nữ có bị bệnh gút không từ đó dẫn tới tình trạng bệnh lý xảy ra ở nữ giới ngày một tăng. Nếu chị đang nhận thấy mình có những dấu hiệu của bệnh gút, chị nên tới bệnh viện ngay để kiểm tra chỉ số acid uric trong máu để các bác sĩ đánh giá tình trạng của chị. Chào chị.

Câu 10: Tôi là bệnh nhân gút đã 10 năm nay, trước đây tôi có được bác sĩ kê đơn thuốc tây là Colchicin nhưng tôi dùng thường xuyên bị tiêu chảy nên không dám dùng. Tôi có chuyển sang dùng thảo dược Đông y gia truyền, dùng cũng thấy giảm đau nhưng nhưng sau nhiều năm dùng tôi lại bị loét dạ dày tá tràng. Tôi đang rất hoang mang không biết nên điều trị bệnh này của mình ra sao? Tôi có đọc được thông tin về sản phẩm BoniGut, xin hỏi trường hợp của tôi có dùng được sản phẩm này không? (Thanh Hải, Bình Dương)

Trả lời: Chào anh!

Đúng như anh nói, tiêu chảy và đau dạ dày là tác dụng phụ mà đa phần bệnh nhân nào cũng gặp phải khi uống colchicin, ngoài ra có thể gặp thêm tác dụng phụ như phù, sinh lý suy giảm, ảnh hưởng tới chức năng gan thận... Vì thế Colchicin chỉ nên uống ở giai đoạn gút cấp chứ không nên dùng liên tục.

Còn nếu anh dùng thuốc Đông y gia truyền mà bị tình trạng loét dạ dày tá tràng thì anh nên xem xét lại xem nguồn gốc của những loại thuốc đông y đó có đáng tin cậy hay không. Bởi vì 1 số hàng thuốc đông y hiện nay thường trộn thêm thuốc giảm đau tây y và corticoid, bệnh nhân dùng thì giảm đau rất nhanh nhưng thường sẽ gây ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa và không hạ được acid uric máu.

Anh dùng BoniGut sẽ khắc phục được những vấn đề trên của thuốc tây bởi BoniGut thành phần 100% thảo dược, an toàn, không tác dụng phụ. Vì thế nên dù anh bị loét dạ dày tá tràng hay ngay cả các bệnh như cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường... vẫn có thể sử dụng BoniGut để hỗ trợ điều trị bệnh gút.

BoniGut giúp hạ acid uric trong máu theo 3 cơ chế: ức chế enzyme xanthin oxidase (là enzyme tham gia vào quá trình chuyển hóa đạm thành acid uric) nhờ tác dụng của quả anh đào đen, hạt cần tây, hạt nhãn; trung hòa acid uric trong máu nhờ dịch chiết hạt cần tây có tính kiềm; lợi tiểu để tăng đào thải acid uric trong máu ra ngoài theo đường nước tiểu nhờ tác dụng của thạch tử, mã đề, bách xù, ngư bàng tử.

Bên cạnh đó, BoniGut có thảo dược giúp giảm đau, chống viêm giúp giảm triệu chứng trong cơn gút cấp như tầm ma, kim sa, gừng, bạc hà.

Tất cả những tác dụng hạ acid uric trong máu, giảm đau, giảm viêm của BoniGut đều nhờ cơ chế tự nhiên của thảo dược, chính vì thế, BoniGut không gây ra bất cứ tác dụng phụ nào.

Chúc anh mau khỏe!

YOGA CHO NGƯỜI BỆNH GÚT

THEO HUẤN LUYỆN VIÊN KIM NGUYỄN (SHRIYOGA VIỆT NAM), VỚI 6 ĐỘNG TÁC CĂN BẢN DƯỚI ĐÂY, NHỮNG NGƯỜI ĐANG MẮC BỆNH GOUT CÓ THỂ TỰ ĐIỀU TRỊ QUA VIỆC TẬP LUYỆN MỖI NGÀY

1. TƯ THẾ THỨ NHẤT: NẪM NGỬA THƯ GIẢN

- Nằm tách hai chân rộng hơn vai, mũi chân thả lỏng sang hai bên, cổ thẳng hàng với cột sống lưng, cảm hơi thu nhẹ về ức. Tay trái đặt lên ngực trái, tay phải để trên bụng.
- Thở hết hơi ra bằng mũi, kéo nhẹ cơ bụng vào đốt sống lưng, từ từ hít vào bằng mũi, bụng phình nhẹ, đếm thầm 1, 2, 3, 4 giây, thở ra đếm 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 giây. Lưu ý nhịp đếm phải đều (nghĩa là khoảng cách giữa 2 nhịp đếm phải đều, thời gian thở ra phải bằng khi hít vào).
- Hít thở 10 vòng. Sau đó thả lỏng hơi thở, nằm hít thở nhẹ nhàng tự nhiên vài giây.



2. TƯ THẾ THỨ HAI: RẮN HỔ MANG

- Nằm sấp, hai chân khép lại, hai bàn tay (các ngón tay xòe) đặt cạnh ngực sao cho khuỷu tay tạo một góc 90° với cổ tay, kéo nhẹ hai vai về tai, cuộn vai hướng lên trần rồi ra sau, kéo hai bả vai hướng xuống khung sườn, giữ cho hai chóp vai hướng lên trần, xa tai (thường hai chóp vai bị chúi xuống sàn), hai bả vai ép về điểm giữa. Thu nhẹ cằm vào để vươn dài phần đốt sống cổ phía sau.

- Hít từ từ (4 giây) vươn phần thắt lưng về trước, ấn hai lòng bàn tay xuống, rồi kéo dài phần lưng giữa về phía trước và hướng lên, (lúc này cố giữ cho hai bả vai gần nhau), co hai khuỷu tay hướng ra sau và ép nhẹ vào hai bên sườn, rồi một lần nữa cuộn hai bả vai ra sau và ấn xuống khung sườn sao cho hai đầu chóp vai không rút về tai. Rồi từ từ nâng nhẹ cằm lên, nhìn lên vừa tầm sao cho phần cổ phía sau vẫn được kéo dài. Thở ra (4 giây) từ từ hạ bụng, ngực rồi trán xuống sàn. Làm tư thế này đến lần thứ tư thì giữ thế hít thở 5 hơi (hít vào chậm 4 giây, thở ra chậm 4 giây là một hơi). Sau đó nằm sấp thư giãn 3 hơi thở chậm, sâu, đều.

Chú ý: động tác này không dành cho những người đang bị thương vùng lưng, hội chứng cổ tay, đau đầu và phụ nữ có thai.



3. TƯ THẾ THỨ BA: CÁI CUNG

- Nằm sấp khép hai chân lại, trán thả lỏng xuống sàn, hai tay xuôi theo người, lòng bàn tay hướng lên trần. Kéo cằm nhẹ vào cổ, vươn dài phần cổ phía sau, co hai gối lại, ép hai bả vai ra sau rồi dùng hai bàn tay nắm vào hai cổ chân.

- Hít từ từ 1, 2, 3, 4, ấn cổ chân vào hai bàn tay từ từ nâng ngực và gối khỏi sàn, giữ cho hai bắp vai ép lại với nhau và hai gối xuôi với khớp hông bằng cách siết hai đùi trong lại, rồi từ từ nâng nhẹ cằm lên (không nâng quá cao sẽ làm ép đốt sống cổ phía sau). Thở từ từ 4 giây hạ người xuống, trán chạm sàn, gối chạm sàn. Làm 4 lần và giữ tư thế ở lần thứ tư, 4 - 5 hơi thở chậm, đều.

Lưu ý: giữ cho vùng lưng sau thả lỏng, kéo hai khung sườn phía trước vào, hít thở vào vùng lưng phía sau và vùng ngực.

Động tác này không dành cho những người huyết áp cao và thấp, người bị chứng đau nửa đầu, mất ngủ hay đang bị chấn thương nghiêm trọng vùng thắt lưng và cổ.



4. TƯ THẾ THỨ TƯ: EM BÉ

Thư giãn và làm theo hình hướng dẫn. Cần có huấn luyện viên tập cùng động tác này nếu bạn đang bị chấn thương vùng gối hoặc phụ nữ đang mang thai.



5. TƯ THẾ THỨ NĂM: NẪM ÔM GỐI

- Từ tư thế em bé, hít từ từ, nâng đầu lên, thở hạ hông sang một bên, ngồi xuống sàn rồi duỗi hai chân về phía trước, lắc nhẹ, co hai chân. Co hai gối lại, hai tay ôm đùi, thót bụng, cong lưng rồi từ từ nằm xuống sàn.

- Nằm ngửa, hai chân khép lại, hai tay xuôi theo người, lòng bàn tay úp xuống sàn, hít vào nâng hai chân lên 90o, thở co hai gối về ngực lấy hai tay ôm gối, đồng thời nâng đầu lên khỏi sàn kéo cằm hướng về giữa hai gối, hạ đầu, vai, từ từ nằm xuống, thẳng hai gối hướng lên trần 90o, thở từ từ hạ hai chân xuống sàn.

Lưu ý: nếu khi nâng và hạ chân bị đau vùng thắt lưng thì nên co nhẹ hai gối lại, tập trung siết cơ bụng và đùi. Làm 4 - 5 lần, lần cuối giữ tư thế ôm gối, hít thở chậm, đều 4 - 5 hơi thở rồi từ từ hạ người nằm xuống thả lỏng mặt và toàn thân, thư giãn, hít thở chậm 4 - 5 hơi.

Chú ý: động tác này không dành cho người bị huyết áp cao, người có các bệnh lý về tim, thoát vị hay trượt đĩa, phụ nữ có thai từ tháng thứ sáu trở lên.



6. TƯ THẾ THỨ SÁU: XOẪN NỬA CỘT SỐNG

- Ngồi phía trước mép chần (gập lại làm bốn), duỗi thẳng hai chân về phía trước, co hai gối lại, cho chân trái dưới chân phải sao cho bàn chân trái nằm ngoài đùi phải, hạ cẳng chân trái xuống sàn, bước chân phải ra ngoài đùi trái, sao cho bàn chân phải chạm sàn, gối phải hướng thẳng lên trần.

- Thở ra, xoay ngực qua đùi phải, ấn bàn tay phải xuống sàn phía sau gần hông, cho cánh tay trái phía ngoài đùi phải gần gối, ngực và đùi trong phải hướng về nhau.

- Ấn mạnh bàn chân phải xuống sàn, hít kéo dài phần cột sống từ thắt lưng lên đến đỉnh đầu, nâng xương ức hướng lên trần, lưu ý ấn hai phần xương xuống sàn (không nhắc mông lên).



- Thở, mềm vùng bụng, xoay người sang phải bằng cách dùng tay phải ấn xuống sàn, đẩy tay trái nhẹ vào đùi phải, ép hai bả vai ra sau hướng về nhau, từ từ xoay đầu nhẹ về bên phải.

- Mỗi lần hít thì nâng xương ức hướng lên, vươn dài, thở thì xoắn nhẹ, giữ thể hít thở 5 hơi chậm. Từ từ hít xoay đầu về phía trước, thở ra thả lỏng tay chân. Lặp lại tư thế cho chân còn lại.

Trước khi kết thúc bài tập, quay lại tư thế thứ nhất Savasana, nằm thư giãn từ 2 - 5 phút.

Chú ý: những người đang bị thương ở cột sống không nên tập động tác này.



Dược sĩ tư vấn

18001044 - 0984.464.844

0243.766.2222 - 0243.760.6666

(giờ hành chính)

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Địa chỉ: 62 Bà Triệu - Hà Nội

ĐT: 04. 3943 4044 - Fax: 04.3943 6024

Website: nxbthanhnien.vn

Email: info@nxbthanhnien.vn

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số đăng ký KHXB: 3495-2017/CXBIPH/ 49-157/TN
theo QĐXB số 940/QĐ-NXBTN

BoniGUT



Hỗ trợ điều trị bệnh gút

- **Ức chế sự hình thành - tăng đào thải acid uric**
- **Giảm nồng độ acid uric máu**
- **Chống oxy hóa mạnh, bảo vệ các khớp**
- **Chống viêm, giảm đau nhức các khớp xương**
- **Tăng cường chức năng thận, bàng quang, sức khỏe đường tiết niệu**



Made in
CANADA

Xuất xứ: **Công ty Viva Pharmaceutical Inc .**

Địa chỉ: 13880 Viking Place, Richmond, B.C. Canada V6V 1 K8

Nhà phân phối: **CÔNG TY TNHH TM BOTANIA**

204H Đội Cấn, Ba Đình , Hà Nội

Hotline: 1800.1044 - 0984.464.844 - 0243.766.2222 - 0243.760.6666