TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

5 cách kiểm soát cơn gút cấp ngay tại nhà không dùng thuốc

23:12 18/07/2025

Cơn gút cấp gây ra những cơn đau dữ dội và làm ảnh hưởng đến cuộc sống của người bệnh. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể kiểm soát cơn đau này ngay tại nhà mà không cần đến thuốc. Trong bài viết này, chúng tôi sẽ giới thiệu 5 phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả giúp giảm đau, kiểm soát cơn gút cấp và ngăn ngừa tái phát ngay tại nhà.

Tăng cường uống nước để giảm cơn đau gút

Uống đủ nước là một trong những phương pháp đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả để kiểm soát bệnh gút, đặc biệt là trong những đợt gút cấp. Nước giúp làm loãng axit uric trong cơ thể, từ đó giảm nồng độ axit uric trong máu và tăng khả năng đào thải qua thận. Khi bạn uống đủ nước, quá trình lọc của thận sẽ hoạt động hiệu quả hơn, hỗ trợ đào thải các chất độc và giảm sự tích tụ axit uric tại các khớp.

Ngoài việc uống nước lọc, nước khoáng có kiềm hoặc nước kiềm là lựa chọn tuyệt vời vì có thể giúp duy trì độ pH trong cơ thể, làm giảm sự hình thành tinh thể urat trong khớp. Đặc biệt, nước ép từ trái cây như táo và chanh cũng rất tốt vì chứa acid malic và vitamin C, giúp làm giảm nồng độ axit uric.



Uống nước giúp giảm cơn đau gút cấp

Chườm đá giúp giảm đau nhanh

Khi cơn gút cấp tái phát, một trong những triệu chứng đáng lo ngại nhất chính là cơn đau dữ dội và sưng tấy tại các khớp. Phương pháp chườm đá là một cách giảm đau hiệu quả và dễ thực hiện ngay tại nhà. Khi đá lạnh tiếp xúc với da sẽ giúp làm tê các dây thần kinh, từ đó giảm cảm giác đau và tê liệt các vùng bị ảnh hưởng bởi cơn gút. Ngoài ra, đá lạnh còn giúp giảm sưng viêm và làm dịu đi sự căng thẳng trong các khớp.

Để thực hiện, bạn chỉ cần lấy một túi đá hoặc bọc đá trong khăn mềm, sau đó chườm lên vùng khớp bị đau trong khoảng 15-20 phút. Lặp lại nhiều lần trong ngày sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Tuy nhiên, lưu ý không để đá tiếp xúc trực tiếp với da quá lâu để tránh gây tổn thương cho làn da của bạn. Phương pháp này có thể thực hiện ngay tại nhà và giúp giảm nhanh cơn đau, từ đó cải thiện khả năng vận động trong giai đoạn cấp tính của bệnh.



Khi có cơn gút cấp, bạn nên chườm lạnh để giảm đau

Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và hợp lý

Chế độ ăn uống có tác động lớn đến nồng độ axit uric trong cơ thể, ảnh hưởng trực tiếp đến tình trạng bệnh gút. Để kiểm soát bệnh gút, bạn cần tuân thủ một chế độ ăn uống khoa học, hạn chế các thực phẩm giàu purin như thịt đỏ, hải sản, nội tạng động vật, rượu bia và các thực phẩm chế biến sẵn. Những thực phẩm này sẽ làm tăng sản xuất axit uric trong cơ thể, khiến bệnh gút trở nên nghiêm trọng hơn.

Thay vào đó, bạn nên tăng cường rau xanh, trái cây tươi và các loại thực phẩm giàu vitamin C. Vitamin C có khả năng giảm axit uric trong máu, đồng thời giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch. Bạn cũng nên uống nhiều nước ép trái cây như táo, chanh và dưa hấu, chúng không chỉ cung cấp nước mà còn hỗ trợ làm giảm nồng độ axit uric trong cơ thể.



Ăn uống khoa học điều độ góp phần kiểm soát cơn gút cấp tốt hơn

Nghỉ ngơi và thư giãn

Stress và căng thẳng là một trong những yếu tố khiến cơn gút cấp tái phát nhanh chóng và tăng cường mức độ đau đớn. Vì vậy, việc thư giãn và nghỉ ngơi đầy đủ đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc kiểm soát bệnh gút. Khi cơ thể được nghỉ ngơi, các cơ bắp và khớp có thời gian phục hồi, giúp giảm đau và sưng tấy do gút.

Bạn có thể thử một số bài tập thở, yoga nhẹ nhàng hoặc thiền để giảm căng thẳng và tạo ra sự thư giãn cho cơ thể. Những phương pháp này không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn hỗ trợ tăng cường tuần hoàn máu và cải thiện sức khỏe chung. Việc ngủ đủ giấc mỗi đêm cũng rất quan trọng để cơ thể có thời gian phục hồi và giảm thiểu các triệu chứng gút.

Ngoài ra, hãy hạn chế làm việc quá sức và tránh các yếu tố kích thích như căng thẳng công việc, lo âu, hoặc mệt mỏi kéo dài. Nghỉ ngơi đầy đủ sẽ giúp quá trình điều trị bệnh gút trở nên hiệu quả hơn và giúp bạn cảm thấy khỏe mạnh hơn trong suốt quá trình hồi phục.

Sử dụng sản phẩm thảo dược hỗ trợ kiểm soát cơn gút cấp

Ngoài các biện pháp giảm đau và thay đổi chế độ ăn uống, sử dụng sản phẩm thảo dược tự nhiên là một cách tuyệt vời để hỗ trợ điều trị bệnh gút. Một trong những sản phẩm được nhiều người tin dùng hiện nay là viên uống thảo dược có chứa thành phần chính là trạch tả, kết hợp với thổ phục linh, ba kích, nhọ nồi, hạ khô thảo…cho tác dụng:

Hỗ trợ hạ axit uric trong máu, từ đó ngăn ngừa các cơn gút cấp, giảm sưng, nóng, đỏ, đau và cải thiện khả năng vận động.

Hỗ trợ ngăn ngừa biến chứng suy thận và hạn chế sự hình thành cục tophi bằng cách thúc đẩy quá trình đào thải axit uric qua thận, đồng thời ức chế sự kết tinh của tinh thể urat trong khớp.



Người bệnh gút nên dùng viên uống thảo dược có thành phần chính từ trạch tả

Với gần 20 năm có mặt trên thị trường, viên uống thảo dược có chứa thành phần chính trạch tả đã giúp nhiều người kiểm soát nồng độ axit uric, giảm đau do gút và ngăn ngừa bệnh tái phát một cách hiệu quả.

Việc kiểm soát cơn gút cấp tại nhà không phải là điều quá khó khăn nếu bạn áp dụng đúng các phương pháp tự nhiên. Hãy duy trì chế độ ăn uống hợp lý, thư giãn, uống đủ nước và kết hợp với sản phẩm thảo dược có chứa thành phần chính là trạch tả để đạt được hiệu quả tốt nhất trong việc kiểm soát cơn gút cấp.

Lan Khuê

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Hoàng Thống Phong - Dùng cho người mắc bện



Thành phần

Cao Ba kích, cao Nhàu, cao Nhọ nồi, cao Thổ phục linh, cao Trạch tả, cao Hạ khô thảo

Công dụng

Hỗ trợ tăng cường chức năng gan thận, giúp giảm nồng độ axit uric máu, giảm các tr

5 cách kiểm soát cơn gút cấp ngay tại nhà không dùng thuốc
https://thuonghieucongluan.com.vn/5-cach-kiem-soat-con-gut-cap-ngay-tai-nha-khong-dung-thuoc-a270888.html