

Cảnh báo nồng độ axit uric cao: Đừng chủ quan với 7 dấu hiệu âm thầm

08:13 12/08/2025

Tăng axit uric máu, hay nồng độ axit uric cao, đang ngày càng phổ biến, ngay cả ở người trẻ tuổi. Tình trạng này xảy ra khi cơ thể sản xuất quá nhiều axit uric hoặc không thể đào thải đủ qua nước tiểu. Axit uric là sản phẩm phụ của quá trình phân hủy purin, chất có trong nhiều loại thực phẩm và đồ uống như thịt đỏ, hải sản và rượu.

Việc phát hiện sớm các dấu hiệu của tăng axit uric máu là rất quan trọng để kiểm soát bệnh và ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm như bệnh gút, sỏi thận, hoặc tổn thương khớp.



Cảnh báo nồng độ axit uric cao: Đừng chủ quan với 7 dấu hiệu âm thầm

Đáng tiếc là hầu hết mọi người thường bỏ qua những dấu hiệu sớm của tình trạng này cho đến khi bệnh trở nên tồi tệ hơn. Dưới đây là 7 dấu hiệu cảnh báo

bạn cần lưu ý:

Đau khớp đột ngột, đặc biệt ở ngón chân cái: Đây là dấu hiệu sớm và phổ biến nhất của tăng axit uric máu, thường là dấu hiệu điển hình của bệnh gút. Con đau thường đột ngột, sắc nhọn, có thể xảy ra vào ban đêm và kèm theo đỏ, sưng, hoặc đau nhức. Tình trạng này xảy ra khi các tinh thể axit uric lắng đọng trong khớp, gây viêm.

Sưng và đỏ khớp: Ngay cả khi bạn không cảm thấy đau dữ dội, tình trạng sưng nhẹ, nóng hoặc đỏ xung quanh khớp cũng có thể là dấu hiệu của sự tích tụ axit uric. Đây là phản ứng viêm sớm trước khi bệnh gút bùng phát.

Mệt mỏi và suy nhược: Cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu ớt bất thường mà không rõ lý do? Tình trạng viêm mãn tính do lắng đọng tinh thể axit uric có thể làm suy giảm năng lượng. Nếu bạn liên tục kiệt sức dù đã ngủ đủ giấc, kèm theo khó chịu ở khớp, có thể tình trạng này liên quan đến sức khỏe chuyển hóa.

Đi tiểu thường xuyên hoặc thay đổi nước tiểu: Tần suất đi tiểu tăng lên, đặc biệt vào ban đêm, có thể là dấu hiệu cho thấy thận đang làm việc quá sức để loại bỏ lượng axit uric dư thừa. Nếu đi kèm với nước tiểu đục, có mùi hôi, sẫm màu hoặc có máu, đó có thể là dấu hiệu của các vấn đề nghiêm trọng hơn về thận.

Cứng cơ: Axit uric cao cũng có thể gây cứng cơ hoặc đau cơ âm ỉ, đặc biệt vào buổi sáng. Đây là một dấu hiệu viêm tiềm ẩn của cơ thể, làm giảm sự linh hoạt và gây khó khăn cho các hoạt động hàng ngày.

Các vấn đề về da hoặc bong tróc: Trong một số trường hợp, các tinh thể axit uric gần bề mặt da có thể dẫn đến bong tróc, ngứa, đặc biệt là xung quanh các khớp. Những người mắc bệnh gút mãn tính thậm chí có thể phát triển tophi - là những khối u cứng, có thể nhìn thấy dưới da.

Sốt nhẹ và khó chịu: Sốt nhẹ kèm theo khó chịu cũng là một dấu hiệu tiềm ẩn, nguyên nhân chủ yếu là do viêm. Những cơn sốt nhẹ này thường đi kèm với các cơn bùng phát khớp hoặc viêm nội tạng và chúng được kích hoạt bởi sự tích tụ axit uric trong cơ thể.

Axit uric được sản xuất tự nhiên trong cơ thể khi phân hủy purin. Việc thường xuyên ăn các thực phẩm giàu purin như thịt đỏ, nội tạng động vật, một số loại hải sản, rượu và đồ uống có đường, có thể làm tăng dần nồng độ này. Để kiểm soát axit uric, bạn nên duy trì chế độ ăn giàu các sản phẩm từ sữa ít béo, trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và hạn chế thực phẩm chế biến sẵn. Khi phát hiện các dấu hiệu trên, điều quan trọng là bạn cần tham khảo ý kiến bác sĩ để được chẩn đoán và tư vấn kịp thời.

