

Thói quen trước khi đi ngủ giúp kiểm soát nồng độ axit uric và giảm nguy cơ bùng phát cơn đau gout

16:28 10/06/2026

Không ít bệnh nhân gout từng trải qua cảm giác bị đánh thức giữa đêm bởi cơn đau dữ dội ở ngón chân cái, mắt cá chân hoặc khớp gối. Theo các chuyên gia từ Tổ chức Viêm khớp Hoa Kỳ (Arthritis Foundation), các đợt bùng phát gout cấp thường có xu hướng xuất hiện vào ban đêm. Khi cơ thể nghỉ ngơi, nhiệt độ giảm nhẹ và quá trình lưu thông máu chậm lại, kết hợp với tình trạng mất nước tự nhiên khiến các tinh thể urat dễ dàng kết tinh trong khớp, gây viêm và đau nhức.



Những thói quen khoa học trước giờ ngủ giúp kiểm soát nồng độ axit uric hiệu quả

Bên cạnh phác đồ điều trị ban ngày, việc áp dụng những thói quen khoa học trước khi đi ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ thận đào thải axit uric và duy trì nồng độ ổn định trong máu.

Thiết lập thực đơn buổi tối thanh đạm, ít purin

Axit uric là sản phẩm phụ của quá trình phân giải purin – một hợp chất có nhiều trong nội tạng động vật, thịt đỏ và hải sản. Việc tiêu thụ những thực phẩm này vào buổi tối sẽ tạo áp lực lớn lên hệ tiêu hóa và thận khi cơ thể bước vào trạng thái nghỉ ngơi, làm tăng nguy cơ tích tụ axit uric.

Thay vào đó, người bệnh nên ưu tiên bữa tối nhẹ nhàng với rau xanh, đậu phụ và ngũ cốc nguyên cám. Chuyên gia từ Healthline khuyến nghị nên hoàn thành bữa tối trước giờ đi ngủ ít nhất 2-3 giờ. Nếu cảm thấy đói, hãy chọn thực phẩm giàu chất xơ như dưa leo, vài lát táo hoặc một nắm nhỏ các loại hạt như hạnh nhân, óc chó. Chất xơ đóng vai trò như một lớp đệm giúp hấp thụ và thúc đẩy bài tiết axit uric dư thừa qua đường tiêu hóa hiệu quả hơn.

Uống nước đúng cách và tránh xa đồ uống gây hại

Nước là chìa khóa giúp thận đào thải axit uric qua đường nước tiểu. Việc cung cấp đủ nước vào buổi tối giúp pha loãng nồng độ urat trong máu, giảm thiểu rủi ro lắng đọng tinh thể tại khớp. Người bệnh nên uống khoảng 200 - 250ml nước ấm trước khi ngủ từ 30 - 60 phút, tránh uống quá sát giờ ngủ để không gây gián đoạn giấc ngủ do nhu cầu đi vệ sinh.

Đặc biệt, cần tuyệt đối tránh xa rượu bia và nước ngọt chứa fructose. Cồn không chỉ chứa purin mà còn thúc đẩy cơ thể sản sinh axit lactic – chất cạnh tranh trực tiếp với urat trong quá trình bài tiết tại thận. Các loại nước ngọt chứa fructose cũng được chứng minh là thủ phạm âm thầm làm tăng tốc độ tổng hợp purin nội sinh. Thay vì các loại đồ uống có hại này, một tách trà thảo mộc ấm như trà hoa cúc, trà gừng hoặc trà bạc hà sẽ là lựa chọn thay thế hoàn hảo để thư giãn thần kinh trước khi đi ngủ.

Vận động thư giãn, tránh tập luyện cường độ cao

Tập thể dục là yếu tố cần thiết để cải thiện quá trình trao đổi chất, tuy nhiên thời điểm buổi tối không phù hợp với những bài tập nặng. Việc tập luyện cường độ cao như chạy bộ nhanh, HIIT, tạ nặng có thể làm cơ thể mất nước và tăng sản sinh axit lactic, gây cản trở quá trình đào thải axit uric.

Thay vào đó, hãy lựa chọn những hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ chậm 20-30 phút sau bữa tối, tập yoga, thiền định hoặc các bài tập hít thở sâu. Những hình thức vận động này không chỉ giúp thư giãn tinh thần, cải thiện chất lượng giấc ngủ mà còn hỗ trợ tuần hoàn máu, giúp cơ thể kiểm soát nồng độ axit uric một cách tự nhiên và bền vững.

Các thông tin trong bài viết chỉ mang tính chất tham khảo, không thay thế cho chẩn đoán hoặc phác đồ điều trị y khoa. Người bệnh nên trao đổi trực tiếp với

bác sĩ chuyên khoa để nhận được tư vấn phù hợp nhất với tình trạng sức khỏe cá nhân.

Tâm An (t/h)