

# Chân Mạng Đế Vương

BS Đỗ Hồng Ngọc

Ai mắc bệnh Gút thì hình như ít nhiều đều có “chân mạng đế vương” cả! Bằng cứ là bệnh thường luôn bắt đầu từ dưới chân, ở ngón chân cái trước rồi mới lan đi các nơi, và mặt khác, từ xa xưa, người ta cũng đã gọi Gút là bệnh của vua (maladie des rois). Lịch sử y học cũng đã ghi nhận Alexandre le Grand, Charlemagne, Louis XIV... đều bị Gút!



Vua chúa hay đi săn bắn, ăn thịt rừng, uống nhiều rượu nên dễ bị Gut. Về sau, những người giàu có cũng hay mắc phải bệnh này do những bữa ăn “đạm bạc” đầy rượu thịt của họ (theo cách giải thích bây giờ thì đó là những bữa ăn nhiều đạm và tốn bạc!) nên Gut cũng là bệnh của nhà giàu (maladie des riches).

Đau khủng khiếp. À không, nhức nữa, nhức khủng khiếp. À mà không đúng, buốt nữa, buốt khủng khiếp. Đau. Nhức. Buốt. Nhích qua nhích lại nhích tới nhích lui gì cũng đau cả. Chân sưng một cục, nóng đỏ. Mất ngủ. Mất ăn. Vua cũng phải kêu Trời!



Tôi vừa bị một vố. Đau sưng ngón chân cái của bàn chân phải. Đúng truyền thống: “chân” của “mạng đế vương” rồi còn gì! Nhưng oan quá, lâu nay ăn uống cẩn thận mà, có săn bắn có nội tạng động vật gì đâu... Từ lâu đã bỏ thịt, chỉ còn rau, cá, củ quả! Chắc tại già. Già, thận yếu, thải không kịp độc chất chằng?

Độc chất ở đây là acid uric, sinh ra từ chuyển hóa protein có chứa nhiều purin trong thức ăn. Acid uric lắng đọng tạo thành muối Urat, quện quanh và chèn vào giữa các khớp, đại khái như cho cát vào các khớp xe rồi nổ máy, rò ga cho nó chạy vậy!

Các thức ăn chứa nhiều purin là thịt rừng, hải sản, kèm với bia rượu, dzô dzô 100% thì dễ có “chân mạng đế vương” lắm vậy. Lúc còn trẻ, còn khỏe thì thận tốt, thải độc chất nhanh, nhưng vẫn tích tụ đó, chờ có tuổi, sinh sự. Gút có thể dẫn tới biến dạng bàn chân bàn tay với những u, những cục, những hòn, đúng là “lục cục lòn hòn”... Lớn nhỏ làm hạn chế cử động và đau nhức kinh niên!

Thuốc trị Gút thì đã có, nhưng nhiều thứ có hại, thứ thì gây loét bao tử (dạ dày), làm mục xương, hội chứng cổ trâu, tăng huyết áp (Cushing), thứ thì gây nhiều tác dụng phụ, tương tác thuốc tùm lum nên cần có hướng dẫn của bác sĩ.

Nghe tôi bị Gút, các bạn đồng nghiệp, học trò... hỏi thử máu chưa, uống thuốc chưa, rồi đem cho mấy thứ! Ông bạn nhà thơ từ bên Mỹ cũng gửi mấy bài thơ bảo đọc đi cho mau khỏi bệnh. “Tiếng còi xe lửa ôi ồn quá, anh giục vào em mái tóc thề, Huê của em đây, trong mái tóc, em thơm lừng ôi em hương quế! Em của anh à, em của anh...nắng hình như làm lá thêm xanh, nắng hình như làm môi em đỏ, nắng hình như mắt em long lanh...” (TVL).

Có bạn còn kêu đọc thần chú, niệm Nam mô... Có bạn bên trời Tây viết “...ở thế kỷ 21 này mà không có cái gì làm cho người ta không bị “đau nhức kinh khủng” sao? Ở bên Mỹ họ có cái thuốc “painkiller” (sát sanh kiểu này thì chắc không có tội!), có hữu hiệu không?”. Dĩ nhiên là hữu hiệu, nhưng tạm thôi, không dứt hẳn được, lại cũng sinh lắm biến chứng, side-effects. Còn cái “painkiller” này có sát sanh không ư? Thì... có! Bởi cái “pain” này hẳn phải do nhiều yếu tố hợp thành, do duyên sanh cả đó thôi, nên chắc chắn cũng là một thứ “chúng sanh”! Tốt nhất là làm sao cho nó “vô sanh” thay vì “kill” nó!



Nghĩ lại, đúng là có chuyện “duyên sanh” thiệt. Mấy ngày trước ăn nhiều cá thu quá! Cá thu chiên, cá thu sốt cà, cá thu kho, cá thu “muối sũ”... (do mấy bà chị ở quê thương tình, mang cho). Mình lại quên cá thu có rất nhiều purin! Vậy là đáng đời! Tôi nhất định không uống thuốc, “để xem con Tạo xoay vần đến đâu!”. Tôi hiểu cơ thể phải có một cơ chế “sưng nóng đỏ đau” (viêm) nào đó để chống bệnh, nếu dùng thuốc kháng viêm chẳng hóa ra triệt tiêu mất cái cơ chế tự nhiên rất quý này của cơ thể sao? Vậy, chuyện hẳn qua ăn rau củ quả xem sao. Có hiệu nghiệm. Thế nhưng nghe có bạn chỉ ăn toàn đậu với đậu mà cũng bị Gút cấp tính. Thì ra các thứ đậu cũng có nhiều purin, đậu nành, đậu xanh, đậu phộng, đậu Hà Lan... kể cả hạt điều! Ăn vừa vừa thôi thì không sao! Các loại thịt rừng, nội tạng động vật (thận, tim, gan, pátê gan, xúc xích...) và các loại hải sản như cá thu, cá hồi, tôm hùm... đều chứa rất nhiều purin cần tránh.

Qua ngày thứ ba thì bớt đau, bớt sưng, nhưng mất cả tuần mới bình phục hẳn. Dĩ nhiên đây chỉ là một cơn Gút cấp tính, không cẩn thận thì tái phát như chơi và trở thành kinh niên! May quá, rau, trái, sữa, yaourt, fromage, kem... trà, cà phê đều rất ít purin! Tóm lại, nếu ai có cái «chân mạng đế vương» thì nên từ bỏ sớm!

Bác Sĩ Đỗ Hồng Ngọc