



Bệnh Viêm Cột sống Dính khớp (AS)

- Bệnh Viêm Cột sống Dính khớp (Ankylosing spondylitis) là một bệnh viêm khớp ảnh hưởng chủ yếu đến cột sống.
- Bệnh không chữa lành được; tuy nhiên có thể quản lý bằng thuốc men và thay đổi lối sống.
- Điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm là tập thể dục thường xuyên để giúp cột sống dẻo dai.

Viêm Cột sống Dính khớp (Ankylosing spondylitis - AS) là một bệnh viêm khớp ảnh hưởng chủ yếu đến xương sống (cột sống). Các triệu chứng gồm có đau lưng, cứng khớp và giảm sự chuyển động ở cột sống.

Các khớp kết nối phần đáy cột sống với xương chậu, gọi là khớp nối xương cùng chậu (sacroiliac joints), thường bị ảnh hưởng bởi AS. Những khớp khác như khớp hông và vai cũng có thể bị ảnh hưởng, cũng như mắt, da, ruột và phổi.

Cả đàn ông và phụ nữ đều có thể bị AS. Các triệu chứng thường xuất hiện ở độ tuổi từ 15 đến 45. Mặc dù hiện nay không có cách chữa lành bệnh AS nhưng quý vị có thể làm nhiều điều để giúp kiểm soát các triệu chứng của mình.

AS là một bệnh tự miễn. Điều đó có nghĩa là nó xảy ra do hệ miễn dịch bị lỗi. Thay vì xác định và tiêu diệt những tác nhân lạ, chẳng hạn như vi khuẩn và vi rút thì hệ miễn dịch lại tấn công nhầm vào mô khỏe mạnh xung quanh và bên trong các khớp của quý vị. Điều này gây viêm và đau.

Kết quả của tình trạng viêm này là xương mới có thể mọc xung quanh các khớp ở xương cột sống. Điều này có thể dẫn đến tình trạng lưng và cổ bị cứng vĩnh viễn ở một số người bị bệnh AS.

Trong những trường hợp nghiêm trọng thì phần xương thừa này có thể làm các xương ở cột sống dính lại với nhau. Thông thường có thể tránh được tình trạng này bằng cách bắt đầu điều trị càng sớm càng tốt.

Các triệu chứng

Các triệu chứng của AS ở mỗi người mỗi khác. Các triệu chứng phổ biến nhất là:

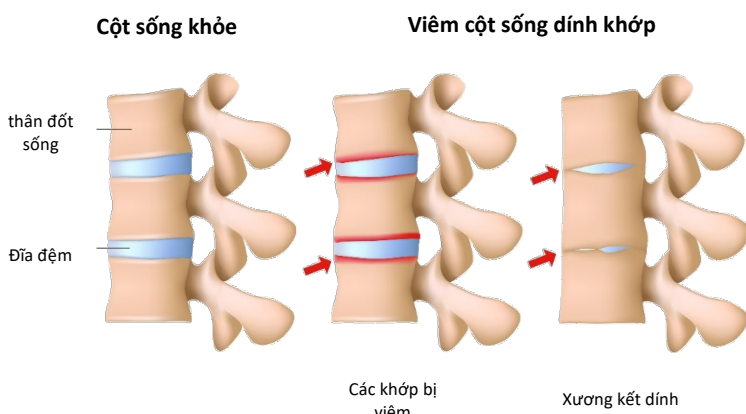
- đau và cứng ở lưng, hông hay cổ. Các triệu chứng này thường nặng hơn sau khi nghỉ ngơi và đỡ hơn khi tập thể dục.
- đau ở gân (nơi nối liền các cơ với xương) và dây chằng (nơi nối liền các xương với nhau). Điều này thường làm người bệnh cảm thấy như bị đau ở phía trước ngực, phía sau gót chân hay dưới bàn chân.
- mệt mỏi, hoặc cực kỳ kiệt quệ về thể chất và tinh thần.

Các triệu chứng có thể thay đổi mỗi ngày. Có những lúc mà các triệu chứng như đau, mệt mỏi và viêm, có thể trở nên dữ dội hơn. Tình trạng này gọi là 'cơn bộc phát' (flare). Những cơn bộc phát thường không lường trước được và dường như có thể xảy ra mà không có lý do nào cả.

Nguyên nhân

Chúng tôi không biết được AS gây ra là do đâu, nhưng gen của quý vị được cho là có một vai trò. Quý vị có khả năng mắc phải AS cao hơn nếu có ai đó trong gia đình của quý vị mắc bệnh này.

Hầu hết những người bị AS có mang một loại gen gọi là HLA-B2. Tuy nhiên loại gen này cũng có thể tìm thấy ở những người không bị AS.



Vì sự hiện diện của gen này không tự động dẫn tới việc ai đó bị AS nên người ta cũng nghĩ các yếu tố khác có liên quan.

Chẩn đoán

Việc sớm được chẩn đoán là quan trọng để việc điều trị của quý vị có thể bắt đầu sớm nhất có thể.

Sau khi nói chuyện với bác sĩ về các triệu chứng và những thông tin sức khỏe liên quan khác, quý vị có thể cần làm nhiều xét nghiệm, gồm có:

- kiểm tra thể chất
- chẩn đoán hình ảnh chẳng hạn như chụp quang tuyến (x-ray), chụp cắt lớp vi tính (computed tomography – CT), chụp cộng hưởng từ (magnetic resonance imaging – MRI)
- xét nghiệm máu
- xét nghiệm di truyền.

Những xét nghiệm này thường được sắp xếp bởi bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa khớp (bác sĩ chuyên về các tình trạng bệnh ảnh hưởng đến cơ, xương và khớp). Họ sẽ giải thích những xét nghiệm sẽ tìm ra điều gì và ý nghĩa của các kết quả.

Điều trị

Không có cách chữa lành bệnh AS, vì vậy việc điều trị là nhằm quản lý cơn đau, giảm nguy cơ biến chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị. Bác sĩ chuyên khoa thấp khớp sẽ có cách điều trị phù hợp với những triệu chứng cụ thể và mức độ bệnh nặng nhẹ của quý vị. Điều này có thể bao gồm việc thử nhiều loại thuốc khác nhau để tìm ra loại nào hiệu quả nhất cho quý vị.

Thuốc

Các loại thuốc dùng để trị AS gồm có:

- thuốc giảm đau để giảm đau ngắn hạn.
- thuốc chống viêm không có steroid (NSAIDs) – để kiểm soát viêm và giảm đau trong thời gian ngắn.
- thuốc corticosteroids – để nhanh chóng quản lý hoặc giảm viêm
- thuốc điều chỉnh theo bệnh thuộc nhóm chống viêm khớp (disease-modifying anti-rheumatic drugs, DMARDs) – để khống chế hệ miễn dịch phản ứng quá mức của quý vị.
- thuốc sinh học và sinh học tương tự (bDMARDs) – là những loại thuốc điều chỉnh về mặt sinh học để nhắm vào những phần riêng biệt của hệ miễn dịch.

Tập thể dục

Mặc dù việc tập thể dục là thiết yếu cho sức khỏe nói chung, nhưng nó rất quan trọng trong việc quản lý AS. Tập thể dục có thể làm giảm đau và giúp cột sống của quý vị vận động và linh hoạt.

Các bài tập thể dục cụ thể nhằm tăng cường sức mạnh nên được thực hiện để duy trì sức mạnh thông qua cột sống. Các bài tập thực hiện trong nước ấm (thủy liệu pháp) cũng có thể hữu ích.

Để có sức khỏe toàn diện, quý vị cũng nên tập các bài tăng cường tổng thể và các bài tập nhịp điệu (aerobic). Việc liên lạc với một chuyên viên để lập ra một chương trình tập luyện phù hợp với nhu cầu cụ thể của quý vị rất ích lợi. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc tìm một chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên gia sinh lý trị liệu bằng thể dục.

Tự quản lý

Quý vị có thể làm nhiều điều để tự giúp mình:

Tìm hiểu thêm về tình trạng của mình – biết càng nhiều càng tốt về AS của mình có nghĩa là quý vị có thể đưa ra được những quyết định chín chắn trong việc chăm sóc sức khỏe cho mình và đóng vai trò chủ động trong việc quản lý nó.

Tập thể dục và duy trì hoạt động càng nhiều càng tốt – hãy nói chuyện với một chuyên viên vật lý trị liệu để có lời khuyên cụ thể về chương trình tập thể dục và căng duỗi hàng ngày.

Đứng dậy và vận động nếu quý vị đã ngồi hoặc đứng quá lâu ở một tư thế.

Học các cách kiểm soát cơn đau – có nhiều cách để quý vị quản lý cơn đau, và những phương cách khác nhau sẽ có ích lợi cho những tình huống khác nhau. Ví dụ, túi chườm nóng có thể làm giảm đau cơ, túi chườm lạnh có thể giúp khi bị viêm, thể dục nhẹ nhàng có thể làm giảm căng cơ. Hãy thử nhiều cách cho tới khi nào quý vị tìm ra những cách nào hiệu quả nhất với mình.

Tiếp tục tham gia – vào các hoạt động thường ngày ở nhà, công việc, giải trí và các hoạt động xã hội. Những kết nối xã hội này là cần thiết cho sức khỏe của quý vị.

Chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng cho sức khỏe tốt toàn diện.

Quản lý căng thẳng – sự căng thẳng có thể làm các triệu chứng của quý vị trầm trọng và làm cho quý vị thấy tồi tệ hơn.

Chấp nhận cảm xúc của mình - có nhiều cảm giác khác nhau khi chẩn đoán bị AS là điều tự nhiên. Quý vị có thể cảm thấy sợ, bức tức, buồn rầu hoặc giận dữ. Điều quan trọng là nhận ra và chấp nhận những cảm xúc này và tìm sự giúp đỡ nếu như chúng bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể cung cấp những thông tin về sự hỗ trợ dễ sẵn sàng cho quý vị.

Tìm kiếm hỗ trợ từ những người khác – quý vị có thể thấy hữu ích khi liên lạc với Ankylosing Spondylitis Group of Victoria (Nhóm Viêm Cột sống Dính khớp Victoria) và nói chuyện với những người bệnh AS để hiểu được những gì mình đang trải qua. Hãy liên hệ với chúng tôi để có thông tin và chi tiết liên lạc.

Tìm trợ giúp ở đâu

- Bác sĩ của quý vị
- Bác sĩ chuyên khoa thấp khớp
- Chuyên viên vật lý trị liệu
- Chuyên gia sinh lý trị liệu bằng thể dục Musculoskeletal Australia
www.msk.org.au
MSK Help Line: 1800 263 265

Chúng tôi có thể giúp bằng cách nào

Hãy gọi Đường dây Giúp đỡ MSK và nói chuyện với y tá của chúng tôi. Điện thoại 1800 263 265 hoặc thư điện tử helpline@msk.org.au.

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm về:

- bệnh viêm khớp kết dính
- những cách để sống khỏe mạnh
- quản lý cách kiểm chế cơn đau
- các buổi hội thảo sắp tới trên mạng, hội thảo và những sự kiện khác.

Nguồn thông tin để tìm hiểu kỹ hơn

- Australian Physiotherapy Association (Hiệp hội Vật lý Trị liệu Úc) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia (Viện Khoa học Thể dục và Thể thao Úc) www.essa.org.au
- Spondylitis Association of America (Hiệp hội Viêm Đốt sống Hoa Kỳ) www.spondylitis.org
- NASS - National Ankylosing Spondylitis Society (UK) Hiệp hội Viêm Cột sống Kết dính Quốc Gia (Anh Quốc) <http://nass.co.uk>
- Versus Arthritis UK (Tổ chức Viêm khớp Versus ở Anh Quốc) www.versusarthritis.org
- Arthritis Foundation (USA) (Tổ chức Viêm khớp của Hoa Kỳ) www.arthritis.org
- Better Health Channel (Kênh Sức khỏe Tốt hơn) www.betterhealth.vic.gov.au

This resource was developed with funding from Novartis.

