



Viêm Xương Khớp

- Thoái hóa khớp (OA) xảy ra khi sụn bên trong khớp bị phá vỡ gây đau và cứng.
- Những người trên 45 tuổi có nguy cơ mắc bệnh cao hơn, nhưng những người trẻ hơn cũng có thể mắc bệnh này.
- Tập thể dục là một trong những cách tốt nhất để kiểm soát bệnh viêm khớp.

Viêm xương khớp (Osteoarthritis (OA)) là bệnh viêm khớp phổ biến nhất. Đây chủ yếu là vấn đề đối với những người từ 45 tuổi trở lên, nhưng có thể xuất hiện sớm hơn nhiều.

Viêm khớp được coi là kết quả của quá trình 'hao mòn' suốt đời của các khớp nhưng giờ đây chúng ta biết rằng nó rất phức tạp và bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố.

Khớp của quý vị

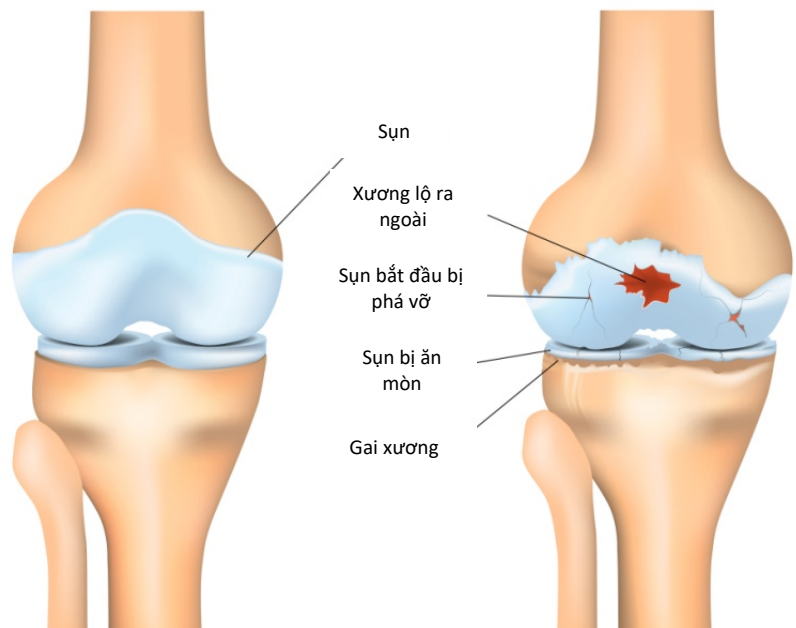
Khớp là nơi xương của quý vị gặp nhau. Xương, cơ, dây chằng và gân đều hoạt động cùng nhau để quý vị có thể uốn, vận, duỗi và di chuyển. Một lớp sụn mỏng bao phủ các đầu xương của quý vị giống như một tấm đệm giảm sóc trơn trượt để khớp của quý vị cử động trơn tru.

Khớp được bao bọc bên trong một bao cứng chứa đầy chất lỏng hoạt dịch giúp bôi trơn và nuôi dưỡng sụn và các cấu trúc khác trong khớp.

Khi bị viêm khớp, sụn trở nên giòn và vỡ ra và thậm chí có thể vỡ ra để trôi vào bên trong chất lỏng hoạt dịch. Nếu không có bề mặt nhẵn, bằng phẳng, khớp sẽ trở nên cứng và đau khi cử động.

Sụn cuối cùng có thể bị phá vỡ đến mức không còn đệm cho hai xương. Cơ thể quý vị cố gắng tự sửa chữa bằng cách tạo ra các gai xương.

Các gai xương không phải lúc nào cũng gây ra các triệu chứng, nhưng chúng có thể gây đau và hạn chế vận động khớp.



Các triệu chứng chung

- cứng khớp
- sưng khớp (viêm)
- đau khớp
- cảm giác nghiến, cọ xát hoặc lạo xạo (tiếng rang rắc)
- cơ bắp yếu hơn.

Nguyên nhân

- 45 tuổi trở lên (rủi ro cao hơn)
- thừa cân hoặc béo phì
- gen của quý vị
- giới tính - phụ nữ bị viêm khớp nhiều hơn
- các chuyển động lặp đi lặp lại tại nơi làm việc
- chấn thương, tổn thương hoặc lạm dụng khớp đáng kể.

Chẩn đoán

Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị bị đau khớp. Với chẩn đoán sớm, việc điều trị có thể bắt đầu nhanh chóng để mang lại cho quý vị kết quả tốt nhất có thể. Khi chẩn đoán tình trạng của quý vị, bác sĩ sẽ:

- xem xét tiền sử bệnh của quý vị - điều này sẽ bao gồm việc tìm hiểu về các triệu chứng của quý vị, thời gian quý vị mắc bệnh, điều gì làm cho bệnh tốt hơn hoặc tồi tệ hơn.
- kiểm tra khớp/các khớp bị ảnh hưởng.

Viêm khớp thường không được chẩn đoán bằng chụp X-quang, siêu âm, MRI hoặc xét nghiệm máu. Tuy nhiên, chúng có thể được sử dụng nếu bác sĩ không chắc chắn về tình trạng của quý vị.

Chữa trị

Không có cách chữa khỏi viêm khớp nhưng viêm khớp có thể được kiểm soát hiệu quả bằng cách tập thể dục, giảm cân, dùng thuốc và đôi khi là phẫu thuật.

Tập thể dục

Tập thể dục thường xuyên có thể giúp giảm đau và cứng khớp, cải thiện khả năng vận động và sức mạnh của khớp.

Sụn không có nguồn cung cấp máu, vì vậy nó dựa vào chất lỏng hoạt dịch di chuyển vào và ra khỏi khớp của quý vị để nuôi dưỡng và loại bỏ chất thải.

Các bài tập vận động khớp sẽ giúp duy trì sự linh hoạt của quý vị.

Tăng cường các cơ xung quanh khớp của quý vị là điều quan trọng. Chúng càng khỏe, chúng càng có thể chịu được nhiều trọng lượng hơn và chúng càng có thể hỗ trợ và bảo vệ các khớp của quý vị.

Các lợi ích khác của việc tập thể dục bao gồm:

- giảm đau và cứng khớp và cơ
- giữ thẳng bằng và tư thế tốt hơn
- ngủ ngon hơn
- cải thiện tâm trạng
- giúp quý vị duy trì cân nặng hợp lý hoặc giảm cân khi kết hợp với chế độ ăn kiêng giảm cân
- bớt áp lực
- giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe mãn tính khác như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim.

Bác sĩ, chuyên viên lý trị liệu hoặc chuyên viên thể dục sinh lý học có thể cho quý vị biết bài tập nào là tốt nhất cho quý vị. Quý vị sẽ cần các bài tập thúc đẩy sức mạnh cơ bắp, sự linh hoạt của khớp, cải thiện khả năng cân bằng và phối hợp cũng như thể lực chung.

Kiểm soát cân nặng của quý vị

Thừa cân hoặc béo phì làm tăng nguy cơ phát triển viêm khớp và mức độ nghiêm trọng của nó. Thêm trọng lượng cũng làm tăng áp lực lên các khớp của quý vị, đặc biệt là những khớp chịu trọng lượng như hông, đầu gối và bàn chân. Nó có thể gây đau và tổn thương khớp nhiều hơn.

Chất béo cũng giải phóng các phân tử góp phần gây ra tình trạng viêm nhiễm ở mức độ thấp, nhưng dai dẳng trên cơ thể quý vị. Điều này sẽ làm tăng tình trạng viêm ở các khớp bị viêm khớp của quý vị.

Cân nặng hợp lý là rất quan trọng nếu quý vị bị viêm khớp và bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng có thể tư vấn cho quý vị các chiến lược giảm cân an toàn.

Thuốc

Tùy thuộc vào các triệu chứng của quý vị, bác sĩ có thể đề nghị các loại thuốc không kê đơn hoặc thuốc kê đơn như:

- thuốc giảm đau để giảm đau tạm thời
- thuốc chống viêm không steroid (NSAID) để kiểm soát tình trạng viêm và giảm đau
- kem và gel chống viêm hoặc giảm đau để giảm đau tạm thời.

Hãy cho bác sĩ biết nếu quý vị đang dùng bất kỳ loại thuốc, chất bổ sung hoặc phương pháp điều trị nào khác - bao gồm bất kỳ loại thuốc nào từ siêu thị, cửa hàng chăm sóc sức khỏe hoặc nhà trị liệu bổ sung.

Tiêm steroid vào khớp đôi khi được khuyến cáo cho những người vẫn còn đau sau khi tập thể dục, giảm cân hoặc dùng các loại thuốc khác. Tuy nhiên, chúng không thể được cung cấp nhiều lần và quý vị nên không có nhiều hơn ba đến bốn mũi tiêm cho một khớp trong một năm.

Lời khuyên về kiểm soát viêm khớp

Tìm hiểu về tình trạng của quý vị - điều này sẽ giúp quý vị đưa ra quyết định sáng suốt về việc chăm sóc sức khỏe của mình và đóng vai trò tích cực trong việc quản lý tình trạng của quý vị.

Học cách kiểm soát cơn đau - có nhiều chiến lược để đối phó với cơn đau. Biết về những điều này và những gì phù hợp nhất với quý vị là một phần quan trọng trong việc sống chung với tình trạng mãn tính như viêm khớp.

Xem cuốn sách Quản lý nỗi đau của quý vị: Hướng dẫn từ A-Z (*Managing your pain: An A-Z guide*) của chúng tôi tại www.msk.org.au

Gặp bác sĩ vật lý trị liệu - các nhà vật lý trị liệu có các kỹ thuật để cải thiện chuyển động và giảm đau. Điều này có thể bao gồm một chương trình tập thể dục phù hợp với nhu cầu của quý vị và các cách để sửa đổi các hoạt động hàng ngày của quý vị.

Nói chuyện với chuyên viên trị liệu nghề nghiệp (OT) – chuyên viên trị liệu nghề nghiệp có thể đưa ra lời khuyên về cách điều chỉnh nhịp độ bản thân và kiểm soát sự mệt mỏi, cũng như cách điều chỉnh các hoạt động hàng ngày ở nhà và nơi làm việc để giảm căng thẳng và đau do các khớp bị ảnh hưởng.

Chọn giày hỗ trợ - giày có hỗ trợ, vừa vặn sẽ giúp giảm các triệu chứng của viêm khớp ở các khớp chịu trọng lượng như bàn chân, đầu gối, hông và cột sống. Nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa chân về việc mua một đôi giày bệt có đệm, đế mềm và hỗ trợ vòm tốt.

Thử các kỹ thuật thư giãn - thư giãn cơ, thiền, hình dung và các kỹ thuật khác có thể giúp quý vị kiểm soát cơn đau và những cảm xúc khó khăn, chẳng hạn như lo lắng. Chúng cũng có thể giúp quý vị đi vào giấc ngủ.

Mang theo một thiết bị - giảm căng thẳng khớp với các dụng cụ hỗ trợ như hỗ trợ đi bộ, dụng cụ nấu ăn chuyên dụng, thiết bị máy tính công thái học và giày bốt cán dài. Nói chuyện với OT để được hỗ trợ và tư vấn thiết bị.

Ăn uống đầy đủ - mặc dù không có chế độ ăn uống cụ thể nào giúp chữa bệnh viêm khớp, nhưng quý vị nên ăn một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh để duy trì sức khỏe chung và ngăn ngừa tăng cân cũng như các vấn đề y tế khác, chẳng hạn như bệnh tiểu đường và bệnh tim.

Dành chút thời gian để ngủ - một đêm ngon giấc sẽ hữu ích, nhưng có thể khó nếu quý vị bị đau. Nếu quý vị thức dậy với cơn đau hoặc khó chịu trong đêm, hãy cân nhắc việc dùng thuốc giảm đau trước khi đi ngủ. Tắm nước ấm trước khi ngủ cũng có thể giúp quý vị dễ ngủ. Tắm nước ấm nếu quý vị khó ra vào bồn tắm. Gối kê giữa hai đầu gối (nếu quý vị ngủ nghiêng), chai nước nóng hoặc chăn điện cũng có thể giúp quý vị dễ ngủ.

Điều chỉnh bản thân - tìm sự cân bằng phù hợp giữa nghỉ ngơi và hoạt động. Chia công việc thành các nhiệm vụ nhỏ hơn và trong một thời gian dài hơn, thay vì tất cả chỉ trong một lần. Giữa các nhiệm vụ nhỏ hơn, hãy thực hiện các hoạt động ít vận động hoặc gây căng thẳng cho các khớp bị đau của quý vị. Ví dụ: nếu quý vị đang hút bụi ngôi nhà của mình, hãy chia công việc này thành các phòng. Hút bụi một phòng, sau đó ngồi xuống và xem qua thư của quý vị hoặc viết danh sách mua sắm. Sau đó, làm tiếp theo. Nếu hữu ích, hãy đặt hẹn giờ để nhắc quý vị nghỉ ngơi.

Tiếp tục làm việc - điều đó tốt cho sức khỏe và tinh thần của quý vị. Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế liên đới của quý vị về các cách giúp quý vị tiếp tục làm việc hoặc quay trở lại công việc.

Gỗ, nẹp và dụng cụ chỉnh hình - hỗ trợ khớp có thể hữu ích, ví dụ: nẹp cho khớp tay hoặc nẹp chỉnh hình cho bàn chân. Tuy nhiên, một số nẹp, băng và lót đệm không được khuyến khích dùng cho bệnh viêm khớp gối, vì vậy hãy luôn nhận được sự tư vấn chuyên nghiệp trước khi chọn một dụng cụ hỗ trợ khớp.

Tìm kiếm sự hỗ trợ - gia đình, bạn bè, đồng nghiệp làm việc, chuyên viên y tế hoặc nhóm hỗ trợ đồng nghiệp đều có thể là một trợ giúp tuyệt vời.

Phẫu thuật

Chủ yếu là không cần phẫu thuật. Tuy nhiên, nếu quý vị đã thử tất cả các phương pháp điều trị không phẫu thuật mà không thành công, thì đó có thể là một lựa chọn.

Phẫu thuật phổ biến nhất cho viêm khớp là thay khớp toàn bộ. Quý vị sẽ được thông báo về những gì việc này liên quan đến - bao gồm cả lợi ích và rủi ro và phục hồi chức năng.

Nội soi khớp không được khuyến khích.

Tìm sự trợ giúp ở đâu

- Bác sĩ của quý vị
- Chuyên viên dinh dưỡng
- Chuyên viên dinh dưỡng
- Đường dây trợ giúp MSK: 1800 263 265
- Musculoskeletal Australia (Cơ xương khớp Úc)
www.msk.org.au
Đường dây trợ giúp MSK: 1800 263 265

Làm thế nào chúng tôi có thể giúp

Xin gọi cho Đường dây Trợ giúp MSK của chúng tôi theo số 1800 263 265 để nói chuyện với các y tá của chúng tôi hoặc gửi email tới helpline@msk.org.au

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

- các tình trạng viêm khớp và cơ xương khớp
- làm thế nào để sống tốt với những tình trạng này
- kiểm soát cơn đau
- hội thảo trên trang mạng, hội thảo và các sự kiện khác sắp tới.

Để khám phá thêm

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines (Ăn uống vì Sức khỏe - Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Úc) www.eatforhealth.gov.au
- Dietitians Association of Australia (Hiệp hội Chuyên viên Dinh dưỡng của Úc) <http://daa.asn.au>
- Better Health Channel (Kênh Sức khỏe Tốt hơn) www.betterhealth.vic.gov.au

Nếu quý vị thấy thông tin này hữu ích, xin hãy giúp chúng tôi giúp đỡ người khác bằng cách [quyên góp ngay ngày hôm nay](#).



MUSCULOSKELETAL
AUSTRALIA

