

HƯỚNG DẪN NGƯỜI BỆNH CÁCH PHÒNG BỆNH THOÁI HÓA KHỚP

TẠI KHOA NỘI THẦN KINH CƠ XƯƠNG KHỚP BỆNH VIỆN C ĐÀ NẴNG

Thoái hóa khớp là tình trạng tổn thương sụn khớp và xương dưới sụn, kèm theo phản ứng viêm, giảm thiểu lượng dịch khớp. Đây là bệnh mạn tính chủ yếu xảy ra ở người trung niên và người có tuổi

Theo thời gian, lớp sụn khớp dần bị thoái hóa, trở nên xù xì và mỏng đi khiến cho khớp không thể vận hành tốt. Đồng thời, phần xương dưới sụn cũng bắt đầu thay đổi cấu trúc và hình dạng, bị xơ hóa, mật độ khoáng và sự bền chắc giảm sút rõ rệt, xuất hiện các vết nứt nhỏ.

Đối với trường hợp nặng, sụn có thể mỏng đến mức không thể che phủ toàn bộ đầu xương. Khi vận động, xương dưới sụn bị cọ xát vào nhau, thậm chí bào mòn lẫn nhau khiến người bệnh cảm thấy vô cùng đau đớn.

Thoái hóa khớp là phổ biến nhất ở người lớn trên 65 nhưng có thể xảy ra ở hầu hết mọi lứa tuổi. Trong khi nguy cơ ở nam giới tăng lên đáng kể sau 50, nguy cơ ở phụ nữ bắt đầu tăng lên sau 40 (một phần lớn là những thay đổi nội tiết tố thúc đẩy mất xương).

Theo thống kê của Tổ chức Y tế thế giới, có khoảng 20% dân số bị thoái hóa khớp. Tại Mỹ, có 80% dân số trên 55 tuổi bị thoái hóa khớp và tại Việt Nam, số lượng này chiếm khoảng 23,3% ở người trên 40 tuổi. Tuy nhiên, tỉ lệ thoái hóa khớp gôi ở người dưới 50 tuổi ngày càng gia tăng, khiến đây không còn là căn bệnh của tuổi già như quan niệm trước đây

Theo khuyến cáo, nếu bệnh thoái hóa khớp không được điều trị kịp thời thì nguy cơ bệnh sẽ diễn tiến nặng hơn, khả năng đáp ứng điều trị thuốc kém hơn so với lúc

vừa mới mắc bệnh, dẫn đến việc phục hồi chức năng khớp gặp nhiều khó khăn. Theo PGS, TS Nguyễn Vĩnh Ngọc cho biết, bệnh thoái hóa khớp (hay viêm xương khớp) là một trong các bệnh phổ biến nhất trong các bệnh lý về khớp, có thể gây ra các hậu quả nặng nề đối với chức năng của hệ vận động. Việc phát hiện sớm, điều trị kịp thời và đúng phương pháp sẽ giúp bảo tồn chức năng khớp, nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh, giảm gánh nặng cho gia đình và xã hội.

Triệu chứng

Các triệu chứng chính của thoái hóa khớp là đau và cứng khớp. Con đau thường tăng theo hoạt động và được giảm bớt bằng cách nghỉ ngơi. Độ cứng khớp thường xảy ra vào buổi sáng nhưng có xu hướng cải thiện khi bạn di chuyển, thường là 30 phút. Không hoạt động trong ngày, chẳng hạn như ngồi trong thời gian dài, cũng có thể dẫn đến cứng khớp và thậm chí có thể gây ra sự cứng khớp ở một số người.

Viêm xương khớp có thể ảnh hưởng đến bất kỳ khớp nào trong cơ thể nhưng thường phát triển ở các khớp có trọng lượng (như hông, đầu gối và cột sống) và các khớp tay, bàn chân, vai và cổ. Khi bệnh tiến triển, nó có thể ảnh hưởng đến tư thế và dáng đi của người bệnh, dẫn đến sự mất ổn định và hạn chế vận động. Ở một số người, viêm xương khớp có thể trở nên nghiêm trọng đến mức cơn đau trở nên không ngừng, khiến cho việc đi lại hoặc thậm chí đứng gần như không thể.

Nguyên nhân

Tại chính các khớp của nó, viêm xương khớp là một tình trạng trong đó tổn thương tiến triển đến khớp xảy ra nhanh hơn khả năng của cơ thể để sửa chữa nó. Tình trạng này có thể do bất kỳ yếu tố nào, bao gồm:

- Sự gãy xương bẩm sinh
- Một chấn thương khớp
- Bất kỳ bệnh nào gây thiệt hại cho mô hoặc xương khớp

- Béo phì, gây căng thẳng liên tục trên khớp
- Mất sức mạnh cơ bắp để hỗ trợ khớp
- Rối loạn thần kinh liên quan đến các chuyển động không liên quan.

Điều trị

Không có nhiều trong cách điều trị để ngăn chặn sự tiến triển của viêm xương khớp. Điều trị hiện đang nhằm mục đích quản lý các triệu chứng. Đặc biệt trong giai đoạn đầu, tình trạng này được quản lý một cách thận trọng với sự kết hợp của thay đổi lối sống, liệu pháp vật lý và thuốc giảm đau. Nếu các triệu chứng tiến triển, có thể cần thêm can thiệp xâm lấn, kể cả tiêm khớp và phẫu thuật.

Thay đổi lối sống

Thay đổi lối sống chủ yếu tập trung vào giảm cân. Điều này sẽ không chỉ liên quan đến chế độ ăn ít chất béo mà là kế hoạch tập thể dục thường xuyên nhằm duy trì tính di động chung. Một chuyên gia dinh dưỡng có thể cần thiết để thiết kế một chế độ ăn uống thích hợp và đảm bảo rằng nhu cầu dinh dưỡng của bạn được đáp ứng. Tập thể dục vừa phải nên được thực hiện ba lần một tuần và dưới sự hướng dẫn của bác sĩ vào kế hoạch thể dục thích hợp.

Vật lý trị liệu

Thiết kế một kế hoạch tập thể dục trị liệu nếu bạn bị viêm xương khớp. Nó có thể giải quyết các khiếm khuyết chức năng cụ thể giúp cho các khớp được hồi phục và vận động dễ dàng hơn

Tiêm khớp

Tiêm khớp là tiêm một loại thuốc corticosteroid để giảm viêm hoặc đưa một lượng chất lỏng bôi trơn nó có thể làm giảm đau

Phẫu thuật

Tất cả các phương pháp điều trị nội không đáp ứng thì sẽ chuyển sang phương pháp phẫu thuật để thay khớp hoặc lấy đi các dị vật trong khớp như gai xương...

Đối phó

Khi tổn thương khớp do viêm xương khớp, bạn cần thực hiện các bước để làm chậm tiến triển nhiều như bạn có thể thông qua lối sống và quản lý đúng các triệu chứng.

Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu tập thể dục. Ngay cả khi bạn đã có suy giảm đáng kể, bạn có thể tìm thấy các hoạt động có tác động thấp như bơi lội hoặc đi xe đạp nơi ít căng thẳng hơn trên khớp. Theo thời gian, nếu bạn kiên trì với hoạt động, các cơ hỗ trợ khớp sẽ tăng cường, cung cấp cho bạn sự ổn định và tự tin hơn trong dáng đi của bạn.

Khi bạn cải thiện, bạn có thể chuyển sang các dạng bài tập khác như yoga, đó là cách tuyệt vời để cải thiện sự cân bằng hoặc rèn luyện sức mạnh để nhắm mục tiêu các nhóm cơ cụ thể.

Nếu khớp của bạn bị cứng trước khi tập thể dục, hãy dùng miếng đệm nóng hoặc miếng vải ấm, ấm trong khoảng 10 đến 15 phút. Nhiệt sẽ hút máu đến khớp và làm giảm độ cứng. Sau khi bạn hoàn thành, áp dụng một túi nước đá hoặc lạnh. vải ấm để khớp nếu có bất kỳ sưng hoặc đau. Làm như vậy có thể làm giảm viêm nhanh hơn so với thuốc chống viêm.

Cuối cùng, điều quan trọng cần nhớ là phần còn lại cũng quan trọng như tập thể dục khi đối phó với viêm xương khớp. Nếu bạn từng trải qua cơn đau cực độ, hãy dừng lại, nghỉ ngơi khớp (nâng cao nếu có thể) và thoa kem lên không quá 15 phút. Bằng cách lắng nghe cơ thể của bạn và điều trị nó một cách thích hợp, bạn có thể kiểm soát tốt hơn các triệu chứng cũng như cuộc sống của bạn.

5 BƯỚC NGĂN NGỪA BỆNH THOÁI HÓA KHỚP

Thoái hóa khớp (một dạng viêm khớp) từng được coi là dấu hiệu của sự lão hóa, đây là tình trạng khi các sụn khớp bắt đầu mòn đi và gây đau. Các nghiên cứu gần đây cho thấy có rất nhiều yếu tố phức tạp có thể gây ra bệnh thoái hóa khớp chứ không phải chỉ đơn thuần do tuổi già. Nếu hiểu rõ những yếu tố này, chúng ta có thể ngăn ngừa bệnh thoái hóa khớp hoặc làm chậm diễn tiến bệnh. Dưới đây là những lời khuyên của bác sĩ giúp bạn làm giảm nguy cơ hoặc giảm các triệu chứng của thoái hóa khớp.

1. Duy trì cân nặng hợp lý

Thừa cân làm tăng nguy cơ thoái hóa khớp. Lượng cân dư thừa sẽ tạo áp lực lên các khớp của bạn, đặc biệt là các khớp ở hông và đầu gối. Khi bạn tăng thêm 1 kg thì áp lực đè xuống khớp gối và hông sẽ tăng lên tới 8 kg. Theo thời gian, áp lực này sẽ phá hủy các sụn trong khớp và gây ra bệnh thoái hóa khớp.

Tuy vậy, áp lực tác động lên khớp vẫn không phải là yếu tố duy nhất. Phần cân nặng thừa ra đa số là mô mỡ. Mô mỡ sản xuất ra các protein gọi là cytokine gây viêm khắp cơ thể. Tại khớp, các cytokine phá hủy mô bằng cách thay đổi các chức năng của các tế bào sụn. Khi tăng cân, cơ thể của bạn sẽ sản sinh ra các protein này nhiều hơn so với bình thường. Bằng cách giảm cân, thậm chí chỉ một vài kg, bạn đã có thể làm giảm áp lực lên khớp cũng như nguy cơ viêm khớp, và đồng thời làm giảm nguy cơ thoái hóa khớp.

2. Kiểm soát lượng đường huyết

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng bệnh tiểu đường có thể làm tăng nguy cơ thoái hóa khớp. Nguyên nhân gây bệnh tiểu đường là do cơ thể không thể điều chỉnh được lượng đường trong máu. Lượng đường huyết cao làm cho sụn cứng hơn và dễ bị tổn thương hơn khi có áp lực đè lên. Tiểu đường cũng có thể gây viêm nhiễm dẫn đến mất sụn khớp. Để ngăn chặn nguy cơ bị thoái hóa khớp, bạn nên kiểm soát lượng đường trong máu của bản thân. Nếu bị tiểu đường, bạn hãy cố gắng duy trì lượng đường trong máu ở

mức cho phép bằng cách uống thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ và thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh.

3. Tập thể dục

Một cách khác để phòng ngừa thoái hóa khớp là tích cực vận động. Bạn không cần phải tập thể dục với cường độ cao. Thật ra bạn chỉ cần tập ít nhất 30 phút với cường độ vừa phải khoảng 5 lần một tuần. Điều này sẽ giữ cho các khớp xương của bạn khỏe mạnh và tăng cường độ dẻo dai của cơ bắp. Ngoài ra, các bài tập cũng sẽ giúp hỗ trợ và ổn định khớp hông và đầu gối của bạn. Tập thể dục không chỉ giúp duy trì cân nặng hợp lý mà còn có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và tăng cường sức khỏe tim phổi. Cách tốt nhất để giữ thói quen tập thể dục là hãy chọn một môn thể thao mà bạn có thể thực hiện hằng ngày. Không nhất thiết phải đi tập thể dục ở phòng gym. Bạn chỉ cần đi bộ đến các cửa hàng tạp hóa, bơi lội hoặc thậm chí làm vườn ở sân sau cũng được. Điều quan trọng là phải tìm một hoạt động mà bạn thích nhất và phù hợp với sức khỏe của bản thân để có thể duy trì tập luyện lâu dài.

Hãy luôn chú ý đến cơ thể của bạn. Nếu bạn bị đau sau khi tập luyện, và cơn đau kéo dài hơn 1 đến 2 tiếng thì lần sau bạn nên giảm cường độ lại và nên dành thời gian nghỉ ngơi giữa buổi tập nhiều hơn. Để tránh chấn thương, bạn hãy bắt đầu bài tập thật chậm và từ từ tăng dần lên, đồng thời hãy thay đổi các bài tập thể dục mỗi ngày.

4. Tránh chấn thương

Điều quan trọng trong quá trình tập thể dục là phải tránh chấn thương. Bởi vì nếu chấn thương, sụn của bạn sẽ rất khó lành. Các nghiên cứu đã chỉ ra trường hợp khớp bị thương sẽ có nguy cơ phát triển thành thoái hóa khớp cao gấp 7 lần so với khớp không bị chấn thương. Thậm chí gãy xương và trật khớp cũng có thể làm tăng nguy cơ thoái hóa khớp.

Bạn không thể tránh được tất cả mọi chấn thương, nhưng ít nhất bạn nên hạn chế chúng đến mức thấp nhất có thể. Điều này có nghĩa là bạn cần phải mặc đồ bảo hộ khi chơi thể thao hoặc nâng tạ. Nếu công việc của bạn đòi hỏi

phải nâng các vật nặng, bạn nên nghỉ giải lao giữa những lần nâng. Các nhân viên văn phòng cần đặc biệt chú trọng bảo vệ lưng của mình. Bạn nên đảm bảo chiếc ghế của bạn phải có phần dựa lưng thoải mái và vừa vặn. Hãy cố gắng tránh những chấn thương xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Đó là điều quan trọng cần phải làm để bảo vệ sức khỏe xương khớp của bạn.

5. Ăn uống hợp lý

Mặc dù không có chế độ ăn cụ thể cho bệnh nhân bị thoái hóa khớp, nhưng có một số chất dinh dưỡng đã được chứng minh có thể làm giảm nguy cơ thoái hóa. Bạn có thể tăng cường ăn những loại thực phẩm có các chất sau:

- *Axit béo Omega-3*. Đây là những chất béo tốt cho cơ thể được tìm thấy trong dầu cá, hạt lanh, đậu nành, quả óc chó và cá hồi. Chúng có thể giúp giảm viêm khớp;
- *Vitamin C*. Một nghiên cứu đã chỉ ra nếu bạn hấp thụ vitamin C hàng ngày (120-200mg/ngày) thì có thể giảm nguy cơ thoái hóa khớp gấp ba lần so với người bình thường. Vitamin C có trong ớt xanh, trái cây họ cam quýt, cà chua, bông cải xanh và các loại rau xanh;
- *Vitamin D*. Một nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng những người có nồng độ vitamin D trong máu thấp có nhiều khả năng bị thoái hóa khớp hơn. Cơ thể của bạn khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tạo ra nguồn vitamin D. Ngoài ra vitamin D còn có thể được tìm thấy trong cá hồi, cá ngừ, cá mòi, sữa và trứng.

Trên đây là 5 cách để ngăn ngừa thoái hóa khớp, nhưng làm thế nào nếu bạn đã mắc bệnh rồi? Câu trả lời là những phương pháp trên vẫn có ích cho bạn vì chúng sẽ làm chậm tiến trình bệnh. Khi áp dụng những cách trên bạn sẽ không cần phải sử dụng nhiều thuốc giảm đau như trước nữa.

