BỊNH VIÊM CỘT SỐNG DÍNH KHỚP(AS)

VIETNAMESE

TỜ THÔNG TIN

Ankylosing Spondylitis

Bịnh viêm cột sống dính khớp(AS)

Tài liệu này viết cho những người bị ảnh hưởng bởi bịnh viêm cột sống dính khớp. Nó cung cấp thông tin tổng quát để giúp bạn hiểu bạn bị ảnh hưởng của bịnh như thế nào và những gì bạn có thể làm để chế ngự nó. Tài liệu nầy cũng cho bạn biết tìm thêm thông tin và tư vấn ở đâu.

Bịnh viêm cột sống dính khớp là gì (AS)?

Bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) là một bịnh trạng có ảnh hưởng chủ yếu là trên cột sống . Các khớp xương cổ, lưng, xương chậu bị viêm, gây đau nhức và cứng. Những khớp xương cùng – chậu thường bị ảnh hưởng bởi bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) . Những khớp xương này nối phần cuối cột sống (sacrum) của bạn với xương chậu. Những khớp xương khác như khớp hông và vai cũng có thể bị ảnh hưởng. Bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) cũng có thể ảnh hưởng đến những phần khác của cơ thể, chẳng hạn như mắt, da, ruột và phổi. Những triệu chứng của bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) thường bắt đầu giữa khoảng tuổi từ 15 đến 45.

Có những triệu chứng gì ?

Các triệu chứng của bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) thay đổi ở mỗi người. Triệu chứng thường gặp nhất là:

- Đau và cứng đơ ở vùng lưng, mông hay cổ
- Triệu chứng tệ hơn sau khi nghĩ ngơi (thí dụ như vào lúc sáng sớm) và đỡ hơn khi tập thể dục.
- Đau ở gân (nơi nối liền các bắp cơ và xương) và dây chằng (nơi nối liền các xương với nhau), thường cảm thấy như đau ở phía trước ngực, phía sau gót chân hay dưới bàn chân.

Nguyên nhân gây bịnh ?

Vẫn chưa biết được nguyên nhân nào gây ra bịnh viêm cột sống dính khớp (AS). Không giống như những bịnh đau lưng khác, bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) không gây ra do những công việc đặc biệt, vận động hay chấn thương nào. Bạn có khả năng bị viêm cột sống dính khớp (AS) nếu bạn có tiền sử về bịnh này trong gia đình. Có một loại nhiễm sắc thể gọi là HLA-B27 có liên hệ với bịnh viêm cột sống dính khớp (AS). Hầu như chín trong mười người bị bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) có kết quả dương tính khi làm xét nghiệm về nhiễm thể HLA-B27. Tuy nhiên HLA-B27 chỉ có trong 8% dân chúng nói chung, bao gồm những người mạnh khỏe không mắc bịnh viêm cột sống dính khớp (AS). Gần đây, hai nhiễm sắc thể mới (IL23R và ARTS1) cũng đã được tìm thấy có liên hệ với bịnh viêm cột sống dính khớp (AS).

Nó được chẩn đoán như thế nào?

Nhiều người khi ở giai đoạn đầu của bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) nghĩ rằng họ chỉ bị đau lưng thường và không đi tìm sự giúp đỡ. Tuy nhiên điều quan trọng là phải chẩn đoán bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) càng sớm càng tốt vì có nhiều phương pháp điều trị hiệu quả. Bác sĩ của bạn sẽ chẩn đoán bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) từ những triệu chứng của bạn, kiểm tra thể chất và xét nghiệm máu để đo mức độ viêm . Bác sĩ của bạn có thể yêu cầu chụp x-quang cột sống của bạn, nhưng những xét nghiệm này đều có thể có kết quả bình thường ở giai đoạn đầu. Nếu bác sĩ của bạn nghĩ rằng bạn bị bịnh viêm cột sống dính khớp bạn sẽ được giới thiệu đi gặp bác sĩ chuyên khoa về thấp khớp, là bác sĩ chuyên điều trị về bịnh viêm khớp.

Arthritis AUSTRALIA

Điều gì sẽ xảy ra với tôi?

Với phương pháp điều trị đúng, hầu hết những người bị bịnh viêm cột sống dính khớp có thể có một cuộc sống bình thường và năng động . Nhiều người thấy là có những lúc triệu chứng bịnh của họ trở nên tệ hơn (được xem như là 'bộc phát'), và có lúc thì những triệu chứng của họ lại khá hơn. Trong hầu hết các trường hợp bị viêm cột sống dính khớp (AS) đều có thể được kiểm soát tốt bằng điều trị và cơn đau sẽ nhẹ đi theo thời gian. Tuy nhiên một số người có thể bị nặng , cơn đau kéo dài . Do hậu quả của tình trạng viêm ở cột sống, lớp xương mới có thể mọc xung quanh khớp. Điều này dẫn đến sự đơ cứng ở lưng và cổ của một số người bị bịnh. Trong những trường hợp nghiêm trọng phần xương thừa này có thể làm dính các xương ở cột sống lại với nhau , làm cho cột sống không cử động được. Sự dính xương của cột sống có thể dẫn đến tư thế khòm hay gù lưng. Điều này rất phổ biến trước đây nhưng bây giờ có thể tránh được bằng cách đi chữa trị càng sớm càng tốt.

Bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) có thể chữa được không?

Hiện nay không có cách chữa khỏi bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) . Tuy nhiên phương pháp điều trị cho bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) đã được cải thiện một cách đáng kể, với các loại thuốc mới cực kỳ hữu ích trong việc kiểm soát tình trạng bệnh, hãy cẩn thận với bất kỳ sản phẩm hay liệu pháp nào tuyên bố là chửa trị được bệnh viêm cột sống dính khớp (AS)

Cách điều trị nào đã có cho bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) ?

Bác sĩ chuyên khoa về thấp khớp của bạn sẽ điều chỉnh việc điều trị của bạn cho hợp với triệu chứng và mức độ nghiêm trọng tùy theo tình trạng của bạn. Không thể tiên đoán cách điều trị nào là tốt nhất cho bạn. Mỗi cách điều trị đều có lợi ích và rủi ro riêng của nó. Bác sĩ của bạn có thể cần phải thử vài cách điều trị khác nhau trước khi tìm ra được cách điều trị thích hợp cho bạn. Cách điều trị cho bịnh viêm cột sống dính khớp thường liên quan đến:

- Tập vật lý trị liệu (như là thủy trị liệu hay là thể dục dưới nước), để giữ cho cột sống linh hoạt và sửa cho có tư thế tốt hơn.
- Các loại dược liệu, chẳng hạn như:
  - Thuốc giảm đau (thuốc giảm đau, chẳng hạn như paracetamol).
  - Thuốc chống viêm không có steroid (NSAIDs)
  - Thuốc Corticosteroids uống hay chích
  - Làm nhẹ bệnh trạng với thuốc chống thấp khớp (DMARDs)
  - Sinh học DMARDs.

Để biết thêm về các loại thuốc hãy xem trên Thông tin về thuốc cho bệnh nhân của Hiệp Hội Thấp Khớp của Úc hay tài liệu về T*huốc và viêm khớp.*

Tôi có thể làm gì?
Gặp bác sĩ chuyên khoa về thấp khớp.

Bác sĩ chuyên khoa về thấp khớp có thể chẩn đoán bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) và đảm bảo rằng bạn có được cách điều trị đúng. Nếu bạn bị viêm cột sống dính khớp (AS) và chưa đi gặp bác sĩ chuyên về thấp khớp, hãy xin bác sĩ gia đình giới thiệu. Hãy xem thêm tài liệu về L*àm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn*

Tìm hiểu thêm về viêm cột sống dính khớp và đóng vai trò tích cực trong việc điều trị của bạn. Không phải tất cả thông tin bạn đọc hay nghe đều đáng tin cậy vì vậy hãy luôn nói chuyện với bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn về những cách điều trị mà bạn nghĩ là bạn muốn thử . Xem thêm các nguồn thông tin đáng tin cậy được liệt kê trong phần dưới đây. Các khóa học về tự quản lý bản thân nhằm giúp bạn phát triển các kỹ năng để tham gia tích cực vào việc chăm sóc sức khỏe của bạn. Xin hãy liên hệ với Văn Phòng về Viêm Khớp ở địa phương để biết thêm chi tiết về những lớp học này.

Học cách chế ngự cơn đau. Đọc tài liệu về cách đối phó với cơn đau.

Sống một cuộc sống lành mạnh. Ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh , bỏ hút thuốc và giảm sự căng thẳng để giúp cho sức khỏe và sự an vui của bạn. Hãy đọc tài liệu về C*ách Ăn uống lành mạnh.*

Duy trì các hoạt đông. Điều quan trọng là thường xuyên chơi thể thao và các sinh hoạt có lợi cho thân thể và sức khỏe nói chung. Đọc tài liệu về những Hoạt động về thể chất hay nói chuyện với chuyên viên về Vật lý trị liệu đề được tư vấn.

Cảm nhận cảm giác của bạn và tìm kiếm sự hỗ trợ. Vì không có cách chữa khỏi bịnh viêm cột sống dính khớp (AS) và nó ảnh hưởng nhiều đến đời sống của bạn, khi ta cảm thấy sợ hải, thất vọng, buồn và đôi khi tức giận.. đó là điều tự nhiên Hãy cảnh giác với những cảm nhận này và tìm sự giúp đỡ nếu chúng bắt đầu ảnh hưởng đến đời sống hằng ngày của bạn. Xem thêm tài liệu về *Viêm khớp và cảm xúc*.

HÃY LIÊN HỆ VỚI VĂN PHÒNG VỀ VIÊM KHỚP Ở ĐỊA PHƯƠNG CỦA BẠN ĐỂ CÓ THÊM THÔNG TIN VỀ BỆNH VIÊM KHỚP

Để liên lạc với văn phòng Hội Viêm Khớp ở địa phương
Hãy gọi số 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie
Produced with the support of AbbVie

Bản quyền của Hội Viêm Khớp ở Úc năm 2019. Đã được duyệt lại vào tháng 12 năm 2017. Từ chối trách nhiệm: Tài liệu này được phát hành bởi Hội Viêm Khớp của Úc chỉ dùng cho mục đích thông tin và không nên sử dụng để thay cho những lời khuyên về y tế. Nguồn: Một danh sách đầy đủ các tài liệu tham khảo đã được sử dụng để biên soạn tài liệu này có sẵn tại Văn Phòng của Hội Viêm Khớp ở địa phương của bạn. Những tổ chức sau đây đã đóng góp cho sự hình thành của tập tài liệu này: Hiệp Hội Phong Thấp của Úc, Hệ Thống Điều Trị Đa Khoa của Úc, Hiệp Hội Vật Lý Trị Liệu của Úc, Hiệp Hội Y tá Thực Hành của Úc, Tập Đoàn Dược Phẩm của Úc và Trường Cao Đẳng Hoàng Gia Úc của các Bác Sĩ Đa Khoa. Chính Phủ Úc đã tài trợ ngân quỹ lúc ban đầu để hỗ trợ dự án này.