ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Viêm xương khớp

Osteoarthritis (Vietnamese)

Tài liệu này được soạn thảo dành cho người bị bệnh viêm xương khớp. Tài liệu là những thông tin phổ quát giúp mọi người hiểu những ảnh hưởng của viêm xương khớp tới người bệnh và những gì có thể làm để điều trị.

Viêm xương khớp là gì (OA)?

Viêm xương khớp là tình trạng gây ảnh hưởng tới toàn bộ khớp xương bao gồm xương, sụn, dây chằng và bắp thịt.

Viêm xương khớp có thể gồm có:

- sự viêm của mô quanh khớp
- tổn thương sụn khớp - là lớp nệm bảo vệ các đầu xương giúp cho khớp cử động trơn tru
- những mấu xương lồi lên chung quanh bờ các đầu xương
- thoái hóa của các dây chằng (các dãy băng nối giữ các khớp với nhau) hay gân (dây đính bắp thịt với xương).

Viêm xương khớp có thể ảnh hưởng tới bất cứ khớp xương nào, nhưng thường xảy ra ở đầu gối, hông, khớp ngón tay và ngón chân cái.

Viêm xương khớp có thể xảy ra ở bất kỳ tuổi nào nhưng thường thấy ở người tuổi trên 40 hay ở những người từng bị chấn thương khớp.

Viêm xương khớp khác với loãng xương. Loãng xương là tình trạng xương trở nên giòn và xốp làm cho xương dễ bị gãy hơn bình thường.

Triệu chứng bệnh như thế nào?

Triệu chứng bệnh OA thể hiện mỗi người mỗi khác. Triệu chứng của một người tùy thuộc chỗ khớp xương nào bị tổn thương. Xu hướng phổ biến là OA phát bệnh từ từ trong nhiều tháng hoặc có khi tới nhiều năm. Triệu chứng thông thường là cảm thấy đau và cứng khớp. Cảm thấy đau nhất là sau khi nghỉ ngơi hoặc sau một thời gian tĩnh tại không có sự vận động khớp. Những triệu chứng này ảnh hưởng tới khả năng hoạt động trong đời sống hàng ngày như là đi lại, lên xuống cầu thang và khi phải vặn mở nắp chai lọ. Những triệu chứng khác có thể gồm, khớp kêu lụp cụp, cảm giác khớp lẹt rẹt hay khớp cử động mất linh hoạt.

Nguyên nhân gây bệnh là gì?

Nhiều nghiên cứu cho thấy có nhiều điều làm chúng ta tăng nguy cơ bị viêm khớp ở một vài khớp xương nào đó, như là:

- **Đầu gối:** do béo phì, do từng bị chấn thương đầu gối, do công việc làm liên quan đến động tác quỳ gối, leo trèo hay ngồi xổm.
- **Hông:** do béo phì, do từng bị chấn thương xương hông, do công việc liên quan đến khuân vác nặng (kể cả việc nhà nông) hay có tiền sử gia đình viêm xương khớp.
- **Bàn tay:** có tiền sử gia đình viêm xương khớp; từng bị chấn thương bàn tay hay làm các động tác lặp đi lặp lại; do béo phì.

Làm sao phát hiện bệnh?

Bác sĩ phát hiện bệnh bằng cách xem xét các triệu chứng và khám bệnh. Hình chụp x-ray có thể cho thấy những chỗ các khớp bị hẹp lại và những chỗ khớp bị biến dạng. Tuy nhiên bác sĩ không thể nào dựa vào hình chụp x-ray để cho biết bệnh sẽ tiến triển ra sao trong tương lai. Hình chụp x-ray cho thấy có tổn thương khớp không phải lúc nào cũng có nghĩa là quý vị sẽ bị đau nhiều hoặc gặp nhiều khó khăn. Mặt khác có thể quý vị vẫn bị đau khớp nặng mặc dầu hình chụp x-ray vẫn bình thường. Thử máu chỉ có thể có tác dụng để loại trừ các dạng bệnh khớp khác mà thôi.

Tình trạng của tôi sẽ ra sao?

Ảnh hưởng của OA đối với hoạt động và phong cách đời sống hàng ngày lệ thuộc vào chỗ khớp nào bị bệnh. Tuy nhiên phần đông người bị bệnh OA đều có khả năng phục hồi sức khỏe tích cực. Nhiều người bị bệnh OA nhẹ và sẽ không ảnh hưởng gì nhiều lắm. Viêm xương khớp ở hông và đầu gối đôi khi có thể gây khuyết tật và có thể cần làm phẫu thuật thay khớp. Phẫu thuật khớp thường là giải pháp duy nhất một khi những biện pháp trị liệu bảo tồn như làm giảm cân, tập vận động và thuốc men không còn kiểm chế các triệu chứng được nữa.

Văn phòng Viêm Khớp địa phương:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

Có cách gì chữa khỏi bệnh OA hay không?

Hiện tại chưa có cách gì chữa khỏi bệnh OA.

Tuy các biện pháp chữa trị có thể làm giảm các triệu chứng, quý vị nên cảnh giác với các sản phẩm hoặc trị liệu tuyên bố có thể chữa khỏi bệnh OA.

Những điều trị hiện có cho bệnh OA là gì?

Có nhiều cách điều trị bệnh OA khác nhau tùy theo chỗ khớp nào bị tổn thương và tình trạng nặng nhẹ của bệnh. Không ai có thể dự đoán được một cách chính xác cách điều trị nào tốt nhất cho trường hợp của quý vị. Mỗi phương pháp điều trị đều mang lại lợi ích và nguy cơ. Bác sĩ có thể phải thử nhiều cách điều trị khác nhau mới tìm được cách phù hợp cho quý vị.

Nói chung, việc điều trị thường bao gồm:

- một chương trình giảm cân, nếu quý vị bị thừa cân
- một chương trình tập luyện thể lực điều chỉnh theo tình trạng và khả năng của quý vị
- giảm đau, như dùng thuốc paracetamol hay thuốc kháng viêm không chứa steroid (NSAIDs), và cũng như những phương pháp tiếp cận tâm lý mới hơn
- những dụng cụ như niềng, gậy chống hay miếng lót bàn chân
- phẫu thuật thay khớp, nếu các trị liệu khác không còn kiềm chế các triệu chứng được nữa, kể cả bị sụt cân.

Văn phòng Viêm khớp địa phương có những thông tin về thuốc men và viêm khớp, ăn uống lành mạnh và vận động.

Tôi có thể làm gì được?

Gặp bác sĩ để được điều trị và lời khuyên. Bác sĩ sẽ giúp quý vị có các điều trị thích hợp để bớt bệnh. Xem tài liệu hướng dẫn Working with your healthcare team.

Tìm hiểu thêm về OA và tham gia tích cực vào quá trình trị bệnh. Không phải tất cả các thông tin quý vị đọc được hoặc nghe người ta nói đều đáng tin cậy cho nên luôn luôn hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nhóm nhân viên chăm sóc y tế về những cách trị liệu mà quý vị dự định sẽ thử xem sao. Dưới đây có liệt kê những nguồn thông tin tin cậy để tìm hiểu thêm chi tiết. Các khóa học về tự chăm sóc bản thân nhằm giúp quý vị nâng cao kỹ năng tích cực tham gia với nhóm nhân viên chăm sóc y tế của mình. Liên lạc với Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp (Arthritis Office) tại địa phương để biết thêm chi tiết về các khóa học này.

Học những cách giảm đau. Xem tài liệu hướng dẫn Dealing with pain (Đối phó với sự đau đớn).

Năng vận động. Lời khuyên cho những người bị bệnh OA là nên tập thể dục. Thể dục giữ cho các khớp dẻo dai và cơ bắp cơ thể được khỏe mạnh, từ đó phòng tránh bệnh tật. Quý vị nên gặp nhân viên vật lý trị liệu hoặc các chuyên viên y tế khác để được lời khuyên. Xem tờ Ăn uống lành mạnh và vận động, và tờ Hợp tác với đội chăm sóc sức khỏe quý vị.

Có một chế độ ăn uống lành mạnh Không có một chế độ ăn uống nào có thể chữa viêm xương khớp nhưng một chế độ ăn uống lành mạnh hướng tới việc duy trì thể trọng thích hợp thường được đề nghị. Xem tờ Ăn uống lành mạnh và vận động.

Đời sống hài hòa. Tìm hiểu để biết những phương tiện có thể làm cho công việc hàng ngày bớt khó nhọc và những cách làm sao để hài hòa giữa hoạt động và nghỉ ngơi. Xem tài liệu hướng dẫn Saving energy (Tiết kiệm năng lượng).

Chấp nhận những trạng thái tình cảm của bản thân và tìm nơi hỗ trợ. Vì hiện nay không có phương cách nào chữa khỏi bệnh OA, điều tự nhiên là người ta cảm thấy sợ hãi, bực bội, buồn bã và đôi khi còn tức giận.

Hãy cảnh giác với các trạng thái tình cảm này và hãy tìm kiếm sự hỗ trợ nếu cảm thấy đời sống hàng ngày của mình đang bị những trạng thái tình cảm đó chi phối. Xem thêm tờ thông tin Thấp khớp và cảm xúc (chỉ có bản tiếng Anh mà thôi).

LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ THẤP KHỚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ CÓ THÊM CÁC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÁC VỀ THẤP KHỚP.

Biết về chứng viêm xương khớp và các chọn lựa trị liệu.
Có nhiều điều mà quý vị có thể làm để sống tốt khi bị chứng viêm xương khớp.

© Arthritis Australia 2007 giữ bản quyền. Đánh giá tháng 5 năm 2015. **Tài liệu:** Quý vị có thể tìm danh sách đầy đủ của nguồn tư liệu dùng soạn thảo tài liệu này tại văn phòng hội Viêm khớp trong vùng quý vị cư ngụ. Mạng lưới bác sĩ toàn khoa Úc (Australian General Practice Network), Hiệp hội chuyên viên vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association), Hiệp hội Y tá Úc (Australian Practice Nurses Association), Hội Y dược sĩ Úc (Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College General Practitioners) đóng góp vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chương trình này do Bộ Y tế Chính phủ Liên bang Úc tài trợ.

Các văn phòng địa phương của Hội Viêm khớp đều có các dịch vụ thông tin hướng dẫn, giáo dục và hỗ trợ cho người bị Viêm khớp.
Đường dây giúp đỡ 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.