ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Viêm khớp là gì?

What is arthritis (Vietnamese)

Tờ này cho thông tin tổng quát về chứng viêm khớp. Tờ này cho biết về các loại viêm khớp thông thường nhất, chứng viêm khớp được chẩn đoán ra sao và làm sao để kiềm chế chứng này.

Chứng viêm khớp nghĩa là gì?

Viêm khớp (arthritis) là tên cho một nhóm tình trạng ảnh hưởng đến khớp xương. Các tình trạng này gây tổn hại cho khớp xương, thường dẫn đến đau nhức và cứng nhắc. Chứng viêm khớp có thể ảnh hưởng đến nhiều bộ phận khác nhau của khớp xương và hầu như mọi khớp xương của cơ thể.

Ai bị viêm khớp?

Ai cũng có thể bị viêm khớp, kể cả trẻ em và thanh thiếu niên. Tại Úc cứ 5 người thì gần như có một Nhiều người cho rằng viêm khớp là việc bình thường đối với tuổi già. Điều này không đúng. Thực ra hai trong số ba người bị viêm khớp tuổi từ 15 đến 60. Chứng viêm khớp có thể acənh hươœng đến mọi người từ tất caœ các nguồn gốc, tuổi tác và lối sống.

Có những triệu chứng gì?

Chứng viêm khớp ảnh hưởng theo nhiều lối khác nhau nhưng các triệu chứng thông thường là:

- đau
- cứng nhắc khớp xương (giảm thiểu việc chuyển động)
- sưng khớp
- đỏ và ấm nơi khớp xương
- các triệu chứng tổng quát, chẳng hạn như mệt mỏi, sút cân hoặc cảm thấy không khỏe.

Có các dạng khác nhau cuœa chứng viêm khớp?

Có hơn 100 dạng viêm khớp. Mỗi loại viêm khớp ảnh hưởng đến quý vị và khớp xương của quý vị theo nhiều cách khác nhau. Vài dạng viêm khớp có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể, như mắt, da và phổi. Các dạng thông thường nhất của chứng viêm khớp là:

Viêm xương khớp (OA): là một 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 giữa các khớp với nhau) hay gân (dây nối bắp thịt với xương).

Viêm xương khớp có thể làm 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.

Viêm khớp dạng thấp (RA): Là bệnh tự miễn làm đau và sưng khớp. Chức năng bình thường của hệ thống miễn nhiễm của cơ thể là chống trả các nhiễm trùng nhằm giúp cho cơ thể được khoẻ mạnh. Trong bệnh miễn nhiễm tự động, hệ thống miễn nhiễm của quý vị khởi sự tấn công các mô tế bào khỏe mạnh của chính quý vị. Hệ miễn dịch tấn công lớp lót của các khớp xương, gây ra viêm, đau, sưng và tổn hại khớp xương. RA thường ảnh hưởg các khớp xương nhỏ, như khớp xương tay chân. Tuy nhiên, những khớp lớn hơn như khớp hông, khớp đầu gối cũng có thể bị ảnh hưởng.

Bệnh gút thống phong: là tình trạng gây ảnh hưởng đến các khớp. những tinh thể nhỏ hình thành chung quanh và trong khớp, gây nên viêm, đau và sưng khớp. Những tinh thể này được hình thành từ

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

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

một trong các chất thải thường gặp của cơ thể, là axít uric. Thông thường, cơ thể tự thải axít uric thặng dư qua thận và bài tiết qua nước tiểu. Tuy nhiên, ở người bị bệnh gút thống phong, cách thải chất này thực hiện không đủ nhanh. Điều này làm cho mức axít uric tích tụ dần trong cơ thể và hình thành tinh thể.

Có phải tôi bị đau khớp do viêm khớp?

Có nhiều nguyên nhân khác nhau gây đau khớp. Không phải tất cả các cơn đau của bắp thịt và khớp xương đều do viêm khớp mà ra. Đau có thể do chấn thương hay do hoạt động xương khớp quá mức một cách khác thường (thí dụ, chơi một môn thể thao mới hay khuân vác những thùng nặng). Nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị đau và cứng khớp :

- bắt đầu không do một nguyên nhân rõ ràng
- kéo dài hơn một vài ngày
- khớp bị sưng, đỏ và nóng.

Làm sao tôi biết tôi bị viêm khớp?

Gặp bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt nếu quý vị có triệu chứng viêm khớp. Bác sĩ sẽ hỏi về các triệu chứng và khám các khớp xương của quý vị. Họ có thể làm một số thử nghiệm hoặc quang tuyến X, nhưng những việc này có thể bình thường trong giai đoạn đầu của chứng viêm khớp. Có thể cần đến vài lần gặp trước khi bác sĩ có thể cho biết quý vị bị viêm khớp loại gì. Điều này là vì một số loại viêm khớp có thể khó được chẩn đoán trong giai đoạn sớm. Bác sĩ có thể gởi quý vị đến gặp bác sĩ chuyên khoa về viêm khớp (rheumatologist) để được thử nghiệm thêm.

Viêm khớp có chữa dứt được không?

Thông thường, hầu hết các loại viêm khớp đều không chữa dứt được. Trong khi có nhiều cách trị liệu giúp kiềm chế triệu chứng một cách hữu hiệu, quý vị nên cảnh giác đối với những sản phẩm hay cách trị liệu tự nhận là sẽ chữa khỏi viêm khớp.

Viêm khớp có thể chữa trị được không?

Trị liệu tân thời có thể giúp kiềm chế nhiều dạng viêm khớp dễ dàng và hữu hiệu. Chẩn đoán sớm và trị liệu đúng có thể giúp giảm nhẹ triệu chứng và thậm chí ngăn ngừa khớp bị tổn hại. Nghiên cứu trong lãnh vực này hiện có nhiều tiến bộ đáng kể. Vì viêm khớp gây ảnh hưởng con người theo nhiều cách khác nhau, nên cách điều trị cũng phải điều chỉnh theo nhu cầu mỗi người. Điều quan trọng là phải hợp tác với toán chuyên viên y tế chăm sóc để tìm ra các trị liệu thích hợp cho quý vị.

Tôi có thể làm gì?

Tin vui là có nhiều cách đơn giản mà quý vị có thể làm để sống tốt đẹp với chứng viêm khớp:

- tìm hiểu về loại viêm khớp đang ảnh hưởng đến mình và về các chọn lựa chữa trị
- giữ vận động: giữ cho khớp xương vận động và cơ bắp mạnh mẽ
- học hỏi cách thức để kiềm chế đau nhức: có nhiều cách quý vị có thể làm để đối phó với đau nhức
- kiềm chế mệt mỏi: học cách quân bình giữa việc nghỉ ngơi và các sinh hoạt bình thường
- giữ thể trọng lành mạnh: không có chế độ ăn uống nào có thể chữa khỏi chứng viêm khớp nhưng một chế độ ăn uống quân bình là điều tốt nhất cho sức khỏe tổng quát của quý vị
- chăm sóc và bảo vệ khớp xương của quý vị: tìm hiểu về dụng cụ và đồ dùng nhằm giúp làm công việc dễ hơn
- nhận biết về cảm xúc của mình và tìm hỗ trợ: hiện giờ không có cách gì chữa khỏi viêm khớp nên lẽ đương nhiên là quý vị cảm thấy sợ hãi, thất vọng, buồn bã và đôi khi giận dữ. Hãy nhận biết về các cảm xúc này và tìm giúp đỡ nếu chúng bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị.

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.

Có những điều quý vị có thể làm được để sống tốt dù bị viêm khớp. Tìm hiểu xem quý vị bị chứng viêm khớp gì.

© 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.