

## Viêm Khớp Xương

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; Hai, 28 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 14:35

---

"Nó ng m a là chuy n c a tr i  
Đau x ng, nh c kh p, chuy n ng i tu i cao"

ng i cao tu i, Viêm X ng Kh p là lo i b nh r t th ng th y nh t là m i khi th i ti t đ i thay. Các c th ng th y đau n nh ng kh p g n đ u ngón tay, x ng s ng, đ u g i, hông và c tay, do s thoái hóa c a x ng và s n. Lão nhân nam n đ u có th m c b nh nh nhau. Đôi khi, nhi u v cao tu i b viêm kh p mà không bi t cho t i khi tình c ch p phim quang tuy n thì th y đã có b nh t m y th p niên.

Ta c n phân bi t b nh Viêm X ng Kh p ( Osteoarthritis) v i b nh Kh p Viêm Phong Th p (Rheumatoid Arthritis ).

B nh sau này có b t c tu i nào, th ng gây t n th ng cho nhi u kh p, nh t là đ t cu i ngón tay, ngón chân, c tay, đ u g i. Đôi khi b nh lan t i các c quan n i t ng nh tim, th n, ph i, gây th n kinh và gây ra nh ng tri u ch ng t ng quát nh nóng s t, m t m i, bi ng ăn, thi u h ng huy t c u, s t cân c th .



### C u t o kh p

M i kh p có nhi u thành ph n nh b p th t, dây ch ng, s n, x ng, gân . T t c ho t đ ng nh p nhàng v i nhau đ giúp c th th c hi n m t ch c năng r t quan tr ng, đó là s di chuy n c a con ng i.

Dây ch ng có nhi m v neo x ng v i x ng, gi cho kh p đ c v ng;

Gân n i x ng v i th t và chuy n s c co c a b p th t vào x ng;

S n là l p t bào trong nh th ch, r t b n dai, có th ép và đàn h i, không có m ch máu-giây th n kinh. S n có công d ng che tr đ u x ng nh l p đ m tránh s mài xát khi kh p c đ ng. Quan tr ng nh v y mà s n l i là nh ng t bào r t m ng manh, khó nuôi c y, d thoái hóa mà s tái t o sau khi ch n th ng r t khó kh n.

S n ch a 75% n c. Khi kh p c đ ng, n c đó ra vào, th m qua màng ho t d ch đ l y ch t b d ng nuôi s n. Cho nên s n s b suy y u khi kh p b t đ ng, không đ c dùng t i. Vì không có dây th n kinh nên s n không có trách nhi m gây đau trong b nh viêm kh p.

Kh p n m trong m t cái túi mà t bào m t trong túi ti t ra m t ho t d ch l ng nh n nh đ u đ làm kh p tr n tru tr n lên nhau khi co ru i, c đ ng. Ho t d ch cũng là ngu n cung c p ch t b d ng cho s n vì s n không có m ch máu.

### S thoái hóa c a kh p

Vì tuổ i đ i ch ng ch t, ch c năng cũng nh c u t o c a kh p đ u có nhi u thay đ i, tr nên kém linh đ ng.

T bào kh p thoái hóa. Gân và dây ch ng phân đ n, đ ng vôi, khô c n, tr nên kém b n b , kém co giãn, không ch u đ ng đ c v i c ng l c và đ b t n th ng. S n tr nên đ c m u, hóa x , khô n c, r n n t v i nhi u tinh th calcium làm kh p đau. Kh p co du i khó khăn vì màng ho t đ ch m ng và khô đ n.

Khi b viêm, x ng kh p có nhi u thay đ i nh s hóa x và g gh c a s n, kh năng ch t đ m kém đi, đ u x ng c vào nhau r i m c gai gây đau, x ng gi m kh i l ng.

M c dù ta không bi t rõ c ch gây ra viêm, nh ng s hao mòn t t i hay thoái hóa do s đ ng kh p lâu năm đ c coi nh là nguyên nhân chính. Vì th nh ng kh p ch u s c n ng c a c th nh x ng th t l ng, hông, đ u g i, th ng hay b b nh. S thoái hóa này đ n ra t t trong kho ng th i gian khá lâu và tr nên rõ ràng khi v già.

Tuy th ng x y ra ng i cao tuổ i nh ng không ph i ng i cao tuổ i nào cũng m c ph i b nh viêm này. Thanh thi u niên đ c mi n; tuổ i trung niên có nh ng r t hi m; t tuổ i 50 tr lên thì b nh tăng theo tuổ i: 27% t tuổ i 60- 70; 45% vào tuổ i 80.

Nguy c đ b b nh g m có béo m p, ch n th ng kh p, t t b m sinh, b nh v chuy n hóa, di truy n, xáo tr n c a kích thích t . Lúc tr tuổ i, m t l c sĩ liên t c b ch n th ng, dù nh , kh p ho c m t ng i làm vi c chân tay su t ngày khuân vác n ng nh c đ u đ b viêm kh p khi tuổ i cao.

### **Cũng xin nh c qua v hi n t ng VIÊM (Inflammation).**

Viêm là m t đ p ng b o v c a c th v i t n th ng gây ra do tác nhân sinh nhi m, hóa ch t ho c tác nhân v t lý. Các m ch máu g n n i t n th ng giãn n , đ a nhi u máu t i vùng này. B ch c u vào mô ti t ra ch t prostaglandins, leucotriene và tiêu di t các tác nhân gây b nh. Trong di n bi n này, vùng mô b t n th ng s ng to, nóng, đ và đau. N u viêm không đ c ch a lành thì s tr nên viêm kinh niên.

### **Tri u ch ng.**

Viêm x ng kh p th ng th y nhi u nh t t các kh p ch u s c n ng c th : x ng s ng c , l ng, hông, đ u g i, r i cu i ngón chân tay cái. Kh p đau, s ng, gi m c đ ng, co c ng là nh ng đ u hi u th ng th y.

Kh p c ng đ m i sáng khi th c đ y ho c sau m t th i gian b t đ ng và kéo dài c n a gi đ ng h . Nh ng khi ta ngâm tay trong n c m hay t p co t i co lui m t lúc thì nó b t c ng đi. Nh ng thay đ i khác kh p nh viêm màng đ ch, viêm dây ch ng, tiêu hao c a s n, co giãn b p th t đ u có th gây đau.

Ng i cao tuổ i m c b nh viêm kh p có th b nh ng c n đau b t th nh ho c khi th i ti t đ i thay, khí h u l nh, m, đ c bi t là kh p đ u g i. Kh p đau âm , v a ph i th i, nh ng gia

## Viêm Khớp Xương

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; Hai, 28 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 14:35

---

tăng khi khớp cổ đờng, giảm bớt khi không dùng. Ban đêm ngủ mà bởnh khớp cổn đau khớp hành h thì bởnh càng gia tăng mà l i d gây ra tâm trng u buồn.

Sau m t th i gian, các tri u chng trên đ a t i m t ch c năng c a khớp, khi n ng i b nh không th c hi n đ c nh ng sinh ho t thông th ng nh cài cúc áo, c t dây gi y, c m l c ch i đ u, c m bút vi t. Đ ng lên ng i xu ng, b c ra kh i xe, lên xu ng c u thang đ u khó khăn, gi i h n.

Nhi u nghiên c u cho hay có t i 12% ng i b nh không hoàn t t đ c sinh ho t hàng ngày và quá bán s ng i này n m li t gi ng hay su t ngày ng i trên xe lăn.

Quan sát cho th y đàn ông th ng b gi i h n s đ ng th ng chi còn đàn bà hay b h chi, nh ng khi t i tu i trên 80 thì t chi đ u b nh h ng nh nhau.

Đ nh b nh căn c vào tri u chng, khám xét c th và ch p quang tuy n X.

Viêm khớp khó mà lành h n nh ng sau m t năm, chng đau nh c th ng gi m b t. S thoái hóa làm mòn h t s n, hai đ u x ng ti p t c c sát vào nhau tr nên nh n bóng nh ngà.

### Đi u tr

Cho t i nay, ch a có đ c ph m hay ph ng th c nào có th ph c h i t bào s n và t đó ch a đ t viêm x ng khớp.

Tuy nhiên áp đ ng đúng các ph ng th c hi n h u có th gi m đau và viêm, duy trì ch c năng và c đ ng c a khớp, ngăn ng a khớp bi n đ ng và nâng cao đ i s ng. Nh ng đi u tr ph i tùy theo hi n tr ng, nhu c u m i cá nhân.

Ngoài ra ng i b nh c n đ c h ng đ n, tìm hi u v b nh, bi t rõ căn nguyên, nguy c gây b nh đ tránh, bi t ph i làm gì đ b t đau và thích nghi v i khó khăn, khi m đ ng do b nh gây ra.

### 1-V t lý tr li u

Đây là ph ng ti n đ c dùng r t nhi u hi n nay vì có công hi u khá cao. Nó giúp b nh nhân ph c h i m t s ch c năng c a b p th t và khớp nh kh năng co du i, s di đ ng, m m m i; h ng đ n cách l a và s đ ng g y chng, n ng t a ng i( Walker).

### 2-V n đ ng.

S v n đ ng c th làm tăng s m m m i c a c th t, co vào ru i ra d dàng, khớp cổ đ ng nh nhàng, tăng máu l u thông t i nuôi đ ng khớp, làm b t đau, làm t m c đ ng r ng h n. C n l u ý là ch v n đ ng v a s c mình; không v n đ ng khi khớp s ng- nóng- đau.

Tr c khi t p, có th đ p nóng đ làm th giãn c th t, làm máu l u thông t t, ho c l nh trên khớp đ làm b t đau, s ng và viêm đ . Đôi khi ta có th luân phiên v i s c l nh và s c nóng,

## Viêm Khớp Xương

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; Hai, 28 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 14:35

---

mũi th ch ng dăm phút.

### 3- Giảm m p béo.

M p béo v n đ c coi nh là nguy c gây viêm x ng kh p. Giảm ký là m t cách t t đ làm c th nh nhàng, b t s c n ng đ n trên kh p nh t là khi ta di chuy n.

### 4- D c ph m

Các d c ph m hi n đang dùng đ ch a viêm x ng kh p không làm thay đ i di n ti n b nh cũng nh ng ã ng a s thoái hóa kh p. D c ph m đ c dùng v i m c đích chính là đ làm giảm đau, ch ng viêm s ng và khi c n nên u ng lo i nh nh t tr c.

Thu c acetaminophen (Tylenol) đ c coi nh là thu c căn b n, u ng v i phân l ng cao t i 4 gr m t ngày. Thu c này dùng nhi u có th nh h ng t i gan nh t là khi ng i b nh u ng r u, ho c đ a đ n th n suy. R i đ n Aspirin. N u hai thu c trên không công hi u, có th dùng thu c ch ng viêm không steroid NSAID nh ibuprofen, naproxen ho c các d c ph m m i nh Celebrex, Daypro. Nên l u ý là thu c NSAID có th gây xu t huy t bao t .

Thu c có ch t á phi n ch nên dùng ng n h n khi c n đau đ đ i không ch u n i ho c làm m t ng .

Có nhi u lo i thu c bôi làm đ u đau nh kem bôi capsaicin , methyl salicylate m i ngày thoa đ u trên kh p đau ba b n l n .

Các thu c ch ng đau đ u có nhi u tác đ ng ph , không t t ch nh h n thu c nhóm NSAID gây xu t huy t bao t . Vì v y tr c khi dùng, c n tham kh o ý ki n bác sĩ gia đ ình.

Ngoài ra chích thu c ( Corticosteroids, Hyaluroran) vào kh p cũng giúp giảm c n đau nh c m t ph n nào.

Tr ng h p n ng có th gi i ph u thay kh p.

### 5-Dinh D ng v i Viêm X ng Kh p.

Trong nh ng năm g n đây, nhi u chuyên gia đã nghĩ ra và đ ngh áp đ ng dinh d ng trong vi c ch a b nh Viêm X ng Kh p. Tuy nhiên, ch a có nghiên c u nào xác đ nh là m t ch đ ãn u ng ho c m t món th c ph m nào đó có th tr đ c b nh viêm kh p này.

Có m t s ý ki n cho r ng n u ta ãn vài trăm gram cá m i ngày thì có th giảm c ng kh p m i sáng khi th c đ y.

Bác sĩ Joel M.Kremer c a Đ i H c Y Khoa N u c cho hay, u ng đ u cá viên trong hai tu n l có th làm giảm s ng và đau c a viêm kh p. Ta nh là cá có lo i ch t béo Omega-3 fatty acid.

Có ng i cũng đã th nghi m và th y cà chua, broccoli cũng làm b t đau viêm kh p.

## Viêm Khớp Xương

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; Hai, 28 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 14:35

---

Trên thị trường, có vài chất được giới thiệu là làm thuyên giảm triệu chứng của viêm khớp. Đó là:

### \*Chất Glucosamine.

Glucosamine sulfate là chất được lấy ra từ vỏ sò, vỏ cua và được bán dưới dạng thuốc viên. Theo nhà sản xuất, mỗi ngày uống 1500mg chia ra làm ba lần. Thuốc chỉ gây ra một chút khó chịu cho bao tử. Nhiều nghiên cứu cho hay, phôi uống các tháng mới thấy có công hiệu.

Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho hay, Glucosamine có tính chất chống viêm và kích thích sản xuất sụn.

### \*Chất Chondroitin.

Đây là chất được lấy ra từ sụn cá mập và bò và có dưới dạng viên hoặc con nhộng. Cũng như Glucosamine, món thuốc này được giới thiệu có khả năng chống viêm và tảo sụn. Một số nghiên cứu khoa học cho hay, chondroitin có tác dụng tốt hơn thuốc giả placebo và ít gây ra tác dụng phụ.

Mỗi ngày phôi uống khoảng 1200 mg, chia ra làm ba lần và phôi uống khoảng bốn tuần mới thấy công hiệu.

Hai chất vừa kể đã được Thú Y Sĩ dùng từ nhiều năm để chữa viêm khớp của chó, còn bên Âu châu như là chất bổ sung chữa trị Viêm Xương Khớp. Tại Hoa Kỳ hai chất được xếp vào nhóm thuốc bổ sung.

Chưa có nghiên cứu khoa học để xác nhận vai trò thực bổ nh của chúng.

\*SAME. Đây là vitamin của S-Adenosylmethionine, là một hợp chất thiên nhiên trong mô tế bào còn sống và được sản xuất bằng cách nuôi tế bào các loài men, nấm.

SAME đã được bán theo toa bác sĩ ở Âu châu từ năm 1975 để chữa viêm khớp và trầm cảm. Món thuốc này khá đắt và phôi dùng từ 400mg tới 1200mg mỗi ngày. Tác dụng phụ là khó chịu tiêu hóa, như là tiêu chảy.

\*Ngoài ra, theo kinh nghiệm nhiều người thì Gừng, khoáng Boron, chất DMSO Dimethyl Sulfoxide từ quả Gừng (pulp) cũng có công dụng ngăn ngừa viêm của xương khớp.

### Kết luận.

Viêm xương khớp kinh niên đưa tới nhiều triệu chứng, khó khăn cho người bệnh. Ngoài thuốc men và các phương pháp trị liệu khác, bệnh nhân cũng nên khéo léo tìm kiếm trong sinh hoạt hàng ngày để tránh khớp đau nhiều hơn. Chúng tôi nhận thấy:

-Khi làm việc, khi ăn, nên ngừng nhiều hơn là đứng.

## Viêm Khớp Xương

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#201;C  
Th&#7913; Hai, 28 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 14:35

---

-Ghế ngồi có ch&#228;ng đ&#228;ng đ&#228;ng gi&#228;ng căng th&#228;ng cho b&#228;ng th&#228;t &#228;ng.

-Ghế có đ&#228;ng tay đ&#228;ng giúp đ&#228;ng lên ghế i xu&#228;ng đ&#228;ng d&#228;ng.

-M&#228;ng h&#228;ng th&#228;c ăn v&#228;i đ&#228;ng c&#228;ng thay vì dùng s&#228;c m&#228;ng nh&#228;ng a bàn tay.

-Đ&#228;ng c&#228;ng m&#228;ng v&#228;t gì n&#228;ng quá lâu.

-Nên th&#228;ng xuyên co du&#228;ng i các khớp xương, v&#228;ng vai đ&#228;ng c&#228;t s&#228;ng kh&#228;i c&#228;ng nh&#228;c.

-C&#228;ng n&#228;ng m&#228;t v&#228;t n&#228;ng, nên x&#228;ng đ&#228;ng c&#228;ng hai tay thay vì m&#228;t tay và ch&#228;ng u s&#228;c n&#228;ng vào hai chân ch&#228;ng không vào x&#228;ng s&#228;ng &#228;ng.

Làm đ&#228;ng c&#228;ng nh&#228;ng v&#228;y là ta đã m&#228;t ph&#228;ng nào tránh đ&#228;ng c&#228;ng m&#228;t kh&#228;ng di đ&#228;ng. Mà không t&#228;ng di đ&#228;ng là m&#228;t trong nh&#228;ng nguyên nhân đ&#228;ng a t&#228;ng i &#228;ng thu&#228;c vào ng&#228;ng i khác c&#228;ng a tu&#228;ng i già cũng nh&#228;ng c&#228;ng a b&#228;ng nh&#228;ng Viêm X&#228;ng Kh&#228;ng p&#228;ng m&#228;ng tr&#228;ng.