

Các trị liệu bổ sung

Complementary therapies (Vietnamese)

Tài liệu này là những thông tin hướng dẫn chung về các trị liệu bổ sung cho người bị viêm khớp. Tài liệu tóm tắt những bằng chứng hiện có về các trị liệu bổ sung chữa bệnh viêm khớp và những mánh bảo về cách áp dụng những trị liệu này sao cho an toàn.

Trị liệu bổ sung là gì?

‘Trị liệu bổ sung - Complementary therapies’ là bất kỳ trị liệu hoặc cách chữa trị nào không phải là cách chữa trị thường để chữa bệnh (như là thuốc tây hoặc giải phẫu). Trị liệu bổ sung được áp dụng cùng với cách chữa trị thông thường, trị liệu bổ sung còn được gọi là chữa bệnh theo lối ‘cổ truyền’ hoặc chữa bệnh theo cách ‘khác’, ví dụ như trị liệu bằng châm cứu, xoa bóp, trị liệu bằng hương thơm, các loại sinh tố vitamin, chất khoáng và dược thảo.

Trị liệu bổ sung có công hiệu không?

Những người chỉ trích trị liệu bổ sung cho rằng ít có những bằng chứng khoa học chứng minh trị liệu bổ sung có công hiệu. Nhiều trường hợp, rất ít nghiên cứu hoặc không có nghiên cứu nào được thực hiện. Trong các trường hợp khác, các nghiên cứu không mấy tin cậy cho nên kết quả có thể là không chính xác hoặc được phóng đại lên. Tuy thế không có nghĩa là quý vị không nên thử dùng các trị liệu bổ sung. Điều

cần chắc chắn là quý vị đã biết hiệu quả rõ ràng của trị liệu không để bị lừa lạc hoặc nuôi hi vọng hão huyền. Dưới đây là tóm tắt những bằng chứng đáng tin cậy hiện có về trị liệu bổ sung chữa viêm khớp.

Trị liệu bổ sung có an toàn không?

Rất nhiều các trị liệu này chưa được thử nghiệm một cách kỹ càng, cho nên không rõ là các trị liệu này có an toàn hay không. Điều đã biết là trị liệu bằng phương pháp bổ sung cần phải được áp dụng một cách cẩn thận và thận trọng như các trị liệu y khoa khác. Nhiều loại thuốc phương pháp bổ sung có thể gây phản ứng bất lợi và gây cản trở cho các loại thuốc khác. Vấn đề này có thể gây ra những trở ngại nghiêm trọng cho sức khỏe hoặc làm giảm tác dụng đối với các loại thuốc khác (ví dụ như thuốc theo toa bác sĩ). Trước khi dùng trị liệu bổ sung, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ, dược sĩ hoặc nhân viên trị liệu bổ sung chuyên nghiệp.

	Viêm xương khớp Osteoarthritis (OA)	Viêm khớp phong thấp (Rheumatoid arthritis)	Đau lưng
MỘT SỐ BẰNG CHỨNG CÓ CÔNG HIỆU	Châm cứu đầu gối chữa viêm xương khớp OA	Axit gamma linolenic	Dược thảo devils claw*
	Glucosamine sulfate		Bột ớt đỏ cayenne*
	Avocado-soybean unsaponifiables (ASU)		Vỏ cây liễu - willow bark*
	Capsaicin		Châm cứu chữa đau lưng mãn tính
	Con hào xanh		(*Mới được thử nghiệm trong sáu tuần, chưa biết hiệu quả lâu dài như thế nào)
	Gừng chiết xuất		Châm cứu chữa đau lưng cấp kỳ
BẰNG CHỨNG KHÔNG MẤY RÕ RÀNG**	Châm cứu chữa viêm xương khớp OA	Con hào xanh	
	Chondroitin	Châm cứu	
	Cây tipi		
	Trà xanh		
KHÔNG CÓ BẰNG CHỨNG HIỆU QUẢ	Chất selen	Chất selen	
	Vitamin A, C, E	Vitamin A, C, E	

** Không có nghĩa là những trị liệu này không giúp gì được cho quý vị, dấu hiệu này chỉ có nghĩa là phương pháp chữa trị cần được nghiên cứu thêm.

Trị liệu bổ sung có an toàn không?

Rất nhiều các trị liệu này chưa được thử nghiệm một cách kỹ càng, cho nên không rõ là các trị liệu này có an toàn hay không. Điều đã biết là trị liệu bằng phương pháp bổ sung cần phải được áp dụng một cách cẩn thận và thận trọng như các trị liệu y khoa khác. Nhiều loại thuốc phương pháp bổ sung có thể gây phản ứng bất lợi và gây cản trở cho các loại thuốc khác. Vấn đề này có thể gây ra những trở ngại nghiêm trọng cho sức khỏe hoặc làm giảm tác dụng đối với các loại thuốc khác (ví dụ như thuốc theo toa bác sĩ). Trước khi dùng trị liệu bổ sung, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ, dược sĩ hoặc nhân viên trị liệu bổ sung chuyên nghiệp.

Trước khi bắt đầu sử dụng trị liệu bổ sung

Đây là một số bước để tự bảo vệ mình:

- Tới bác sĩ để được chẩn bệnh chính xác. Điều quan trọng là cần phải biết chính xác mình bị viêm khớp dạng nào trước khi bắt đầu chữa trị.
- Nói chuyện với bác sĩ về trị liệu. Hỏi xem phương pháp trị liệu mình sắp dùng có thể tác động với việc trị liệu hiện giờ hay không. Không nên ngưng các trị liệu mình đang dùng mà không hỏi ý kiến bác sĩ.
- Tìm hiểu thông tin về trị liệu. Lưu ý là thông tin do người quảng cáo sản phẩm hoặc trị liệu cung cấp cho quý vị có thể không đáng tin cậy. Hãy nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc cơ sở y tế về viêm khớp.
- Biết chắc mình có khả năng tài chính để theo đuổi cách chữa trị hoặc trị liệu đó, nhất là khi cần phải tiếp tục chữa trị.
- Kiểm tra bằng cấp chuyên nghiệp của nhân viên trị liệu. Dưới đây là liệt kê địa chỉ trang web của một số hiệp hội chuyên môn để biết thêm chi tiết hoặc để giúp quý vị tìm nhân viên trị liệu có bằng cấp chuyên nghiệp.

Cần chú ý những biểu hiện sau

Nên cảnh giác khi thấy có những biểu hiện dưới đây khi xem xét trị liệu mới:

- Người ta hứa hẹn chữa khỏi bệnh. Hiện tại không có sản phẩm hoặc trị liệu nào hứa hẹn chữa được phần lớn các dạng bệnh viêm khớp.
- Người ta nói rằng trị liệu hoặc cách chữa bệnh là bí quyết. Những nhân viên làm việc hợp pháp thường chia sẻ kiến thức để đồng nghiệp có thể kiểm chứng những phát hiện của họ.
- Bằng chứng của công hiệu chỉ dựa hoàn toàn vào lời tự thuật (chuyện của người kể). Như vậy chỉ có nghĩa là trị liệu chưa được kiểm nghiệm khoa học.
- Người ta bảo quý vị ngưng các điều trị có hiệu quả đang thực hiện hoặc khuyến khích quý vị không nên dựa vào trị liệu của bác sĩ.
- Việc trị liệu tốn kém và không được bảo hiểm y tế.

Phối hợp với nhóm nhân viên y tế của mình

Quý vị có thể cảm thấy lo ngại rằng bác sĩ hoặc các nhân viên y tế của mình sẽ không chấp thuận trị liệu bổ sung. Thế nhưng điều quan trọng là phải để cho nhóm nhân viên y tế của mình nắm được tình hình ngay cả khi họ không chấp thuận. Những người này nhất là bác sĩ và dược sĩ không thể nào giúp quý vị những lời khuyên xác đáng mà không biết tất cả những trị liệu quý vị đang áp dụng; kể cả việc dùng các loại sinh tố vitamin, dược thảo hoặc các trị liệu khác.

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.

Tất cả các trị liệu, kể cả các phương pháp ‘thiên nhiên’ có thể có phản ứng phụ. Luôn luôn báo cho nhóm nhân viên y tế của mình biết những trị liệu mình đang dùng.

© Bản quyền Arthritis Australia 2007. Duyệt lại vào tháng 2 năm 2010. **Nguồn:** Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp địa phương có liệt kê tất cả những nguồn tư liệu được tham khảo để soạn tài liệu này. Hệ thống Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chính phủ Úc cấp kinh phí hỗ trợ dự án này.

Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp tại địa phương quý vị có các thông tin, tài liệu hướng dẫn và hỗ trợ cho người bị thấp khớp

Gọi số miễn phí 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.