

## 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 ?

Bệnh viêm xương khớp (Osteoarthritis, gọi tắt là OA) là bệnh ảnh hưởng tới các khớp xương. Khớp xương bình thường là nơi đầu các khúc xương được lớp sụn bao bọc. Lớp sụn này có chức năng giữ cho khớp xương chuyển động trơn tru và làm nhiệm vụ bảo vệ các đầu khớp xương. Khi bị bệnh OA, lớp sụn bị mài mòn và mỏng đi. Vì thế, các đầu khớp xương bị mất lớp bảo vệ, các khớp mất khả năng chuyển động trơn tru. Bệnh OA phần nhiều xảy ra ở người từ 45 tuổi trở lên, nhưng có thể đã có mầm mống từ khi tuổi trẻ. Bệnh viêm xương khớp khác với bệnh loãng xương. Bệnh loãng xương là khi xương trở nên giòn và bị xốp mỏng làm cho xương trở nên 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 vận mở nắp chai lọ.

### Nguyên nhân gây bệnh do đâu?

Trong nhiều trường hợp, không rõ nguyên nhân gây bệnh là do đâu. Các nghiên cứu cho thấy có những hiện tượng có thể làm cho người ta có nhiều nguy cơ phát bệnh OA ở một số khớp nhất định, như là:

- đầu gối: do béo phì, do đầu gối đã từng bị thương tích, do trong việc làm phải quỳ trên đầu gối, phải leo trèo hoặc ngồi xổm

- xương hông: do béo phì, do xương hông đã từng bị thương tích, do trong việc làm phải khuôn vác nặng (kể cả nghề nông)
- xương bàn tay: tiền sử gia đình có bệnh OA.

### 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. Bệnh OA ở xương hông và đầu gối hiếm khi biến chuyển tới mức làm người ta không đi lại được, nhưng nếu xảy ra như vậy thì biện pháp giải phẫu thay khớp thường đem lại kết quả khả quan.

### 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. Nhìn chung, phương pháp điều trị thường bao gồm:

- dùng thuốc giảm đau, đơn giản là các thuốc giảm đau như paracetamol
- thuốc thuộc nhóm chống viêm không có chất kích thích steroi (NSAID)
- chương trình tập luyện thể dục được hoạch định phù hợp với trường hợp của quý vị
- chương trình làm sụt cân, nếu quý vị bị béo phì
- phẫu thuật thay khớp, nếu các biện pháp điều trị khác không còn tác dụng cho trường hợp bệnh của quý vị.

Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp vùng địa phương có tài liệu hướng dẫn về thuốc, việc tập thể dục, ăn uống lành mạnh và phẫu thuật.

## 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 (Phối hợp với nhóm nhân viên chăm sóc y tế)*.

**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 tài liệu hướng dẫn *Physical activity (Vận động thân thể)* và *Working with your healthcare team (Phối hợp với nhóm nhân viên chăm sóc y tế)*.

**Chế độ ăn lành mạnh.** Không có chế độ ăn nào chữa khỏi bệnh OA, nhưng một chế độ ăn cân bằng có thể giúp quý vị đạt được mức cân nặng khỏe mạnh và duy trì được cân nặng ở mức khỏe mạnh. Xem tài liệu hướng dẫn *Healthy eating (Ăn uống lành mạnh)*.

**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 tài liệu hướng dẫn *Arthritis and emotions (Thấp khớp và tình cảm)*.

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.

Hãy tìm hiểu thêm về OA và các phương pháp chữa trị.

Có rất nhiều điều có thể làm được để có đời sống tốt trong khi bị OA.

© 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](http://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.