

# Viêm Xương Khớp

## Osteoarthritis

### Viêm xương khớp là gì? (What is osteoarthritis?)

Viêm xương khớp là vấn đề đau nhức liên quan đến các khớp. Khớp khỏe mạnh giúp quý vị cử động, gập người và vặn người. Đầu gối không phát âm thanh cọt kẹt hoặc lạo xạo khi quý vị bước lên hoặc xuống cầu thang. Vùng hông không bị đau khi quý vị đi bộ. Nhưng khi quý vị bị viêm khớp, những cử động hàng ngày và đơn giản này cũng có thể gây đau. Việc sử dụng cầu thang cũng có thể gây đau. Việc đi bộ vài bước, mở cửa và thậm chí chải đầu cũng có thể gặp khó khăn.

Viêm khớp chủ yếu là bệnh về cột sống, hông, tay, đầu gối và chân. Nhưng bệnh viêm khớp cũng có thể xảy ra với các khớp khác. Khớp là nơi nối giữa hai xương. Và khớp có trong khắp cơ thể của quý vị.

Viêm khớp là bệnh thường gặp nhất ở người cao tuổi. Mặc dù quý vị không thể chữa bệnh viêm khớp nhưng có rất nhiều biện pháp điều trị có thể xoa dịu cơn đau của quý vị và giúp quý vị cử động dễ dàng hơn. Và quý vị có thể thực hiện những việc giúp tình trạng đau không trở nên tồi tệ hơn.

### Nguyên nhân nào gây ra viêm xương khớp? (What causes osteoarthritis?)

Cách đơn giản nhất để mô tả bệnh viêm khớp là đây là bệnh do sự hao mòn và hư tổn các sụn khớp. Mô đệm này cứng, dày và trơ. Sụn khớp bao phủ và bảo vệ các đầu xương, nơi xương nối với nhau để tạo thành khớp.

Với bệnh viêm khớp, có một số thay đổi về sụn khiến sụn bị suy thoái. Khi sụn bị suy thoái, các xương cọ xát với nhau gây ra tổn thương và đau. Các chuyên gia chưa giải thích được lý do tại sao tình trạng thương tổn trong sụn này lại xảy ra. Nhưng sự lão hóa, chấn thương khớp, thừa cân và di truyền có thể là một phần nguyên nhân.

## Viêm xương khớp có những triệu chứng gì?

(What are the symptoms?)

- **Đau.** Các khớp của quý vị có thể bị đau hoặc quý vị có thể cảm thấy đau rất hoặc đau dữ dội.
- **Cứng khớp.** Việc thức dậy vào buổi sáng có thể gặp khó khăn. Quý vị có thể cảm thấy các khớp bị cứng và cọt kẹt trong thời gian ngắn, cho đến khi quý vị cử động.
- **Yếu cơ.** Cơ quanh khớp có thể bị yếu đi. Việc này thường xuyên xảy ra với bệnh viêm khớp ở đầu gối.
- **Khớp bị biến dạng.** Các khớp có thể bắt đầu có hình dáng bất thường đặc biệt khi bệnh viêm khớp trở nên tồi tệ hơn.
- **Tầm vận động giảm và mất khả năng sử dụng khớp.** Khi bệnh viêm khớp của quý vị trở nên tồi tệ hơn, quý vị có thể không gập sâu người, uốn hoặc duỗi khớp được. Hoặc có thể quý vị sẽ không thể sử dụng các khớp này.
- **Âm thanh răng rắc và cọt kẹt.** Các khớp của quý vị có thể phát ra những âm thanh lạo xạo hoặc cọt kẹt.

## Viêm xương khớp được chẩn đoán như thế nào?

(How is osteoarthritis diagnosed?)

Bác sĩ của quý vị sẽ kiểm tra xem tình trạng đau của quý vị có phải do vấn đề khác gây ra hay không. Họ sẽ đặt câu hỏi về các triệu chứng của quý vị, như:

- Quý vị bị đau rất, đau nhức hay đau dữ dội?
- Quý vị có bị cứng khớp vào buổi sáng không? Nếu có, tình trạng cứng khớp kéo dài bao lâu?
- Quý vị có bất kỳ hiện tượng sưng khớp nào không?

Nếu các khớp của quý vị bị mềm và sưng, các cơ bị yếu, bác sĩ của quý vị sẽ dựa vào đó để xác nhận quý vị có vị bệnh viêm khớp hay không. Quý vị cũng có thể chụp X-quang để kiểm tra tổn thương của khớp. Bác sĩ của quý vị có thể muốn tiến hành xét nghiệm máu hoặc các xét nghiệm khác để xem có nguyên nhân nào khác gây ra tình trạng đau của quý vị hay không.

## Viêm xương khớp được điều trị như thế nào? (How is it treated?)

Có rất nhiều biện pháp điều trị bệnh viêm khớp nhưng có thể biện pháp điều trị phù hợp với người khác lại không có hiệu quả với quý vị. Hãy thảo luận với bác sĩ để tìm biện pháp điều trị tốt nhất cho quý vị. Sự kết hợp giữa các biện pháp thường hữu ích nhất.

Biện pháp điều trị của quý vị có thể bao gồm:

- **Sử dụng thuốc giảm đau.** Nếu quý vị bị đau nhẹ, các thuốc giảm đau mua không cần đơn như acetaminophen (ví dụ: Tylenol) và thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs) có thể sẽ giúp ích. Các NSAIDs được sử dụng phổ biến gồm có ibuprofen (như Advil và Motrin) và naproxen (như Aleve). Nhưng nếu những thuốc này không giúp quý vị hết đau, quý vị có thể cần sử dụng thuốc theo toa mạnh hơn. Đối với một số người, việc tiêm thuốc vào khớp cũng có thể sẽ giúp ích.
- **Sử dụng nhiệt hoặc đá lạnh đối với khớp bị đau.** Nhiệt có thể giúp quý vị thả lỏng trước khi tham gia hoạt động. Đá lạnh là vật giảm đau hữu ích sau khi quý vị tham gia hoạt động hoặc tập thể dục. Bác sĩ của quý vị có thể cung cấp cho quý vị các loại gel hoặc kem để quý vị có thể xoa lên khớp cho khỏi đau.
- **Giảm cân, nếu quý vị thừa cân.** Giảm cân có thể là một trong những biện pháp tốt nhất quý vị có thể làm đối với bệnh viêm khớp. Việc này giúp giảm áp lực tác động lên các khớp của quý vị.
- **Tập thể dục để tăng sức cơ.** Ví dụ: có cơ đùi khỏe hơn có thể giúp giảm các áp lực tác động lên đầu gối. Bơi lội, đạp xe và đi bộ là các hoạt động hữu ích. Nhưng đảm bảo rằng quý vị trao đổi với bác sĩ của quý vị về loại hoạt động tốt nhất dành cho quý vị. Quý vị cũng có thể nhận sự trợ giúp từ chuyên gia vật lý trị liệu.
- **Phẫu thuật.** Nếu tình trạng đau ở hông hoặc đầu gối của quý vị không cải thiện khi áp dụng biện pháp điều trị, quý vị có thể quyết định phẫu thuật để thay khớp.

Quý vị cũng có thể làm một số việc ở nhà để giúp làm giảm các triệu chứng của quý vị. Ví dụ: có một số thiết bị và dụng cụ có thể giảm áp lực và sức nặng lên các khớp của quý vị và giúp quý vị cầm nắm đồ vật, mở và đóng vật dụng cũng như đi bộ dễ dàng hơn. Bọc tay nắm cửa, băng dán, băng bảo vệ, thanh nẹp và gậy có thể sẽ giúp ích.

Quý vị cũng có thể thử thay đổi các hoạt động hoặc cách quý vị thực hiện mọi việc nhằm giảm áp lực lên khớp vốn là nguyên nhân gây đau, đồng thời giúp quý vị cử động tốt hơn. Ví dụ: đi bộ thay vì chạy bộ. Hoặc sử dụng máy khâu để may chăn bông thay vì làm bằng tay.

Để nhận được tư vấn y tá 24/7 và biết thông tin chung về sức khỏe, hãy gọi Health Link theo số 811.

Nguồn: [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)  
Current as of: 1 Tháng Tư 2019

Nội dung là sản phẩm của Healthwise, Inc. © và không nhằm mục đích thay thế tư vấn chăm sóc mà quý vị nhận được từ nhà cung cấp hay chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác. Luôn tham khảo ý kiến chuyên gia y tế về việc chẩn đoán và điều trị.