

Ths Nguyễn Văn Tánh - Khoa YHCT

Thoái hóa khớp là bệnh mãn tính ở khớp và cột sống, thường gặp ở người trung niên và người có tuổi, xảy ra ở mọi chủng tộc, mọi thành phần của xã hội, ở tất cả các nước và mọi lứa tuổi nam giới.

Thống kê của WHO cho thấy có 0,3 – 0,5% dân số bị bệnh lý về khớp thì trong đó có 20% thoái hóa khớp. Ở Mỹ, 80% trên 55 tuổi bị thoái hóa khớp. Ở Pháp, thoái hóa khớp chiếm 28% số bệnh về xương khớp. Ở Việt Nam, thoái hóa khớp chiếm 10,41% các bệnh về xương khớp.

Thoái hóa khớp thường gặp ở cột sống thắt lưng (chiếm tỉ lệ cao nhất 31,12%), cột sống cổ, khớp gối, khớp háng, các khớp ngón tay ...

Thoái hóa khớp là bệnh lý do hậu quả của quá trình tích tụ và chịu tác động thường xuyên lên khớp. Thoái hóa khớp gây đau và biến đổi cấu trúc khớp dẫn đến tàn phế làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và còn là gánh nặng cho kinh tế gia đình và toàn bộ xã hội. Thông thường tiến triển của bệnh là sự thoái hóa của sụn khớp (cột sống là đĩa đệm), sau đó là thay đổi của phần xương dưới sụn và của màng hoạt dịch. Thoái hóa khớp nếu được chẩn đoán và điều trị sớm có thể làm chậm phát triển của bệnh, giảm triệu chứng đau để giúp duy trì cuộc sống hoạt động.



Thoái hóa khớp thường có các biểu hiện: Đau ở vị trí bị thoái hóa, đau tăng khi vận động hay thay đổi thời tiết. Hạn chế vận động, có thể có dấu hiệu phá vỡ khớp vào buổi sáng hay lúc mới bắt đầu hoạt động. Biến dạng khớp như gù, vẹo cột sống. Trên X quang có thể có dấu hiệu

Thoái hóa khớp xấp xỉ

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 27 Tháng 10 2014 12:15 -

hợp khe khớp, đặc biệt là khớp gối, khớp hông, khớp cổ tay.

Điều trị thoái hóa khớp theo Y học hiện đại (YHHĐ)

Không có thuốc điều trị quá trình thoái hóa, chỉ có thể điều trị triệu chứng, phục hồi chức năng và phòng ngừa bằng cách ngăn ngừa, hạn chế các tác động có hại quá mức khớp và cột sống.

Các biện pháp không dùng thuốc: Nghỉ ngơi, tránh làm các động tác nặng, gập sâu; Vật lý trị liệu như chườm nóng, siêu âm, massage, xoa bóp, kéo giãn cột sống, tập vận động.

Các biện pháp dùng thuốc: Thuốc giảm đau (Paracetamol 0,5g x 2-4 viên/ngày), thuốc chống viêm (Meloxicam 7,5mg x 2 viên/ngày), thuốc điều trị thoái hóa khớp tác động chậm, sau một thời gian dài - trung bình 1 tháng, và hiệu quả này được duy trì cả sau khi ngừng điều trị - sau vài tuần đến 3 tháng, thuốc dung nạp tốt, rất ít tác dụng phụ (Glucosamine sulfat 250mg uống 4 viên/ngày x 6-8 tuần).

Điều trị bằng ngoại khoa: Chỉ khi trị liệu khớp có chèn ép thần kinh nặng, kéo dài, không giải quyết được bằng điều trị nội khoa.

Phòng ngừa thoái hóa khớp: Tránh các động tác quá mức, đột ngột, sai tư thế khi lao động, làm việc. Điều chỉnh cân nặng, tránh ngồi lâu một chỗ. Phát hiện và sửa chữa sớm các dị dạng khớp và cột sống.

THOÁI HÓA KHỚP THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN (YHCT)

Thoái hóa khớp nằm trong phạm trù chứng Tý và chứng Tích bởi thận.

Thoái hóa khớp xương

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 27 Tháng 10 2014 12:15 -

Chứng Tý là một trong những chứng bệnh của YHCT, Tý đóng âm với bí, tức bệnh tức là không thông. Tý với a dùng để diễn tả biểu hiện của bệnh như tình trạng đau, tê, mỏi, ngứa, nhức, buốt... da tê, xương khớp, với a dùng để diễn tả tình trạng bệnh sinh là sự bế tắc không thông của kinh lạc, khí huyết. Nguyên nhân gây bệnh có thể do phong, hàn, thấp đọng tụ hay phong, hàn, thấp phải hợp với nội tạng như khí huyết hư hay tuổi già có can thận hư suy, gây rối loạn sự vận hành khí huyết, làm cho khí huyết bế tắc, lưu thông không đi vào hòa mà sinh bệnh.

Chứng Tý thường có các biểu hiện sau:

Toàn thân: lưng đau, ù tai, tim đập nhanh, lưng gối mỏi, mất ngủ.

Khớp: đau mỏi các khớp, mất ngủ, đau tăng, hoặc đau tái phát, đêm đau nhiều, vận động đi lại đau tăng lên, hoặc có khi đau dữ dội mất khớp, chuyển nóng thì đỡ.

Chứng Tích bì thũng (đau ở vùng lưng): Sự lưng là nơi đi qua của mạch Đốc và kinh Túc Thái dương. Kinh Túc Thái dương phân bố nông ở vùng lưng: Bì. Đốc mạch đi sâu trong cột sống: Tích. Gây bệnh ở hai kinh này có thể do phong hàn thấp cùng lưu nhập xâm nhập gây bệnh, có thể do hàn tà nhân khi vận khí suy yếu mà gây bệnh. Cả hai cùng chẹn và dãn khí nên khi phát bệnh thì bì thũng tích có biểu hiện là lý chứng và bì thũng bì có biểu hiện là bì thũng. Tích chứng ít khi có thể chứng, bì thũng ít khi có thể chứng.

Tích thũng: đau ở vùng giữa sống lưng, không nên vận động quá mức, có nên vận động quá mức thì cũng khó chịu và không duy trì thể trạng lâu được, cảm giác như sống lưng, tim đập nhanh trong dài, đùi chân mỏi yếu.

Bì thũng: đau cảm lạnh lưng, cảm giác trì trệ khó chịu, có khi lan tỏa vùng vai gáy và bắp vai.

Điều trị thoái hóa khớp theo YHCT

Phép trị chung: ôn thông kinh lạc, hành khí hoạt huyết, bổ can thận, bổ khí huyết, khu phong, tán hàn, trừ thấp.

Thoái hóa khớp gối

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ hai, 27 Tháng 10 2014 12:15 -

1. Thoái hóa các khớp gối theo lưng xuống gối chân: gồm khớp gối, khớp gối, háng, gối, gối, bàn ngón chân.

Bài thuốc: Đỉnh đầu 12g, Ngưu tất 12g, Phòng phong 12g, Đỉnh đầu 12g, Quế chi 8g, Tang ký sinh 12g, Tỳ tần 8g, Sinh địa 12g, Tỳ n giao 8g, Bạch thược 12g, Đỉnh đầu quy 8g, Cam thảo 6g, Đỉnh đầu sâm 12g, Phế linh 12g.

Xoa bóp: tập luyện thể thao xuyên các khớp, chỉnh chỉnh khớp. Xoa bóp các khớp đau, giúp tăng tuần hoàn và dinh dưỡng.

2. Thoái hóa các khớp cổ tay:

Bài thuốc: Khổ sâm 8g, Phòng phong 8g, Khổ sâm hoàng 12g, Chích thảo 6g, Đỉnh đầu quy 8g, Xích thảo 12g, Sinh khố 4g, Hoàng kỳ 12g, Đỉnh đầu táo 12g.

3. Thoái hóa khớp cổ tay vùng cổ tay gối:

Bài thuốc: Phế tỳ 4g, Kê tỳ 10g, Nhục quế 4g, Cam thảo 6g, Sơn thù 8g, Đỉnh đầu 12g, Hoài sơn 12g, Cẩu tích 12g, Thục địa 12g, Cẩu tích thái 12g.

Xoa bóp: Xoa bóp vùng gối gối. Tập vận động nhẹ nhàng, thể thao xuyên gối tránh chỉnh khớp gối do dính khớp.

4. Thoái hóa khớp gối có đốm trắng do cơ thể: Nguyên nhân chính do lạnh. Do đó, phép trị là khu phong, tán hàn, trừ thấp, ôn thông kinh lạc.

Bài thuốc: Khổ sâm 10g, Đỉnh đầu 12g, Cẩu tích 8g, Mễ n kinh tỳ 10g, Xuyên khung 12g, Cam thảo 8g, Quế chi 8g.

Xoa bóp: xoa, day, ấn, lăn trên vùng lưng bị đau.

Chườm ngoài: Dùng muối nóng rang chườm lên vùng đau. Hoặc dùng cồn xoa bóp (Ô nhiễm, Quét, dùi hùi: chườm ngoài, không đắp thuốc) xoa lên vùng đau. Hoặc dùng lá ngải cứu sao rơm đắp nóng tại chỗ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Bay (1998), “Thoái hóa khớp gối” Bài giảng Bệnh học & Điều trị (Lưu hành nội bộ), Bộ môn Y Học Cổ Truyền – Khoa Y - Trường Đại học Y Dược TPHCM, tập 3.
2. Bệnh viện Bạch Mai – Bộ Y Tế (2011), Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị Bệnh Nội khoa (Chẩn đoán nội khoa và các bệnh lý lâm sàng), Nxb Y Học.
3. Hoàng Bội Châu (1997), Nội Khoa học cổ truyền, Nxb Y Học.
4. Susan V Garstand – Todd P Stitik (2006), Osteoarthritis - Epidemiology, Risk Factors, and Pathophysiology, American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, November 2006, Vol. 85, No. 11, pp. s2 – s11.