

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 động 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 gối

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 bít tức lại không thông. Tý với dùng để diễn tả biểu hiện của bệnh như tình trạng đau, tê, mỏi, nặng, nhức, buồn... đa phần, chứng khớp gối với dùng để diễn tả tình trạng bệnh sinh là sự bít tức không thông của kinh lạc, khí huyết. Nguyên nhân gây bệnh có thể do phong, hàn, thấp đến thụ nhiệt hay phong, hàn, thấp phối hợp với nội thương như khí huyết hư hay tuổi già có can thận hư suy, gây rối loạn sự vận hành khí huyết, làm cho khí huyết bít tức, lưu thông không đi vào hòa mà sinh bệnh.

Chứng Tý thường có các biểu hiện sau:

Toàn thân: lưng đau, ù tai, tim uất nên nhồi máu, lưng gối mỏi, mất chức năng.

Khớp: đau mỏi các khớp, mất cân bằng khớp đau tăng, hoặc đột phát lại, 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 vùng lưng): Sự lưng là nội đi qua của mạch Đốc và kinh Túc Thái dương. Kinh Túc Thái dương phân bố nông vùng lưng: Bì. Đốc mạch đi sâu trong cột sống: Tích. Gây bệnh hai kinh này có thể do phong hàn thấp cùng nội xâm nhập gây bệnh, có thể do hàn tà nhân khi vận khí suy yếu mà gây bệnh. Cả hai cùng chuyển động khí ngược khi phát bệnh thì bì thũng tích có biểu hiện là lý chứng và bì thũng bì có biểu hiện là bì thũng chứng. Tích chứng ít khi có thể chứng, bì thũng ít khi có thể chứng.

Tích thũng: đau dọc vùng giữa sống lưng, không nên thũng ngược đi đốc, có nên thũng đốc thì cũng khó chịu và không duy trì thể thể thũng lâu đốc, cảm giác lạnh sống lưng, tim uất nên 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 bì 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 háng, gối, gót, bàn ngón chân.

Bài thu: Đục ho 12g, Ngưu tất 12g, Phòng phong 12g, Đương quy 12g, Quế chi 8g, Tang ký sinh 12g, Tỳ tần 8g, Sinh địa 12g, Thiên giao 8g, Bạch thược 12g, Đương quy 8g, Cam thảo 6g, Đương sâm 12g, Phế linh 12g.

Xoa bóp: tập luyện vận động 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 thu: Khương hoạt 8g, Phòng phong 8g, Khương hoàng 12g, Chích thảo 6g, Đương quy 8g, Xích thảo 12g, Sinh khương 4g, Hoàng kỳ 12g, Đương tảo 12g.

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

Bài thu: Phế t 4g, K 10g, Nh 4g, Cam thảo 6g, Sơn thù 8g, Đ 12g, Hoài s 12g, C 12g, Th 12g, C 12g.

Xoa bóp: Xoa bóp vùng gối. Tập vận động nhẹ nhàng, vận động xuyên để tránh chỉnh khớp cổ tay do dính khớp.

4. Thoái hóa cổ tay có đốt cổ tay do cơ cổ tay: Nguyên nhân chính do nh. Do đó, phép trị là khu phong, tán hàn, trừ thấp, ôn thông kinh lạc.

Bài thu: Khương hoạt 10g, Đục ho 12g, C 8g, M 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 dũ muối, Quế, gừng): chườm ngoài, không đắp lên (uống) xoa lên vùng đau. Hoặc dùng lá ngải cứu sao rơm đắp nóng lên 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.