

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). Ví dụ về các liệu pháp bổ sung bao gồm châm cứu, xoa bóp, xoa bóp bằng dầu thơm, vitamin và các khoáng chất bổ sung và các loại thuốc thảo dược.

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. Trước khi thử một liệu pháp bổ sung, quý vị cần hiểu rõ liệu những lợi ích đó đã được chứng minh rõ ràng hay chưa để quý vị không bị lừa dối hoặc bị ảo tưởng. Bằng chứng đáng tin cậy hiện có từ những nghiên cứu về liệu pháp bổ sung cho chứng viêm khớp được tóm tắt dưới đây.

	Viêm xương khớp Osteoarthritis (OA)	Viêm khớp phong thấp (Rheumatoid arthritis)
BẰNG CHỨNG RÕ RÀNG		Dầu cá
BẰNG CHỨNG CHƯA HOÀN TOÀN RÕ RÀNG	Châm cứu (viêm xương khớp đầu gối)	Axit gamma linoleic (được tìm thấy trong dầu hạt cây lưu ly/ cây hoa sao, dầu hoa dạ anh thảo và dầu hạt dâu đen blackcurrant)
	Keo capsaicin (thoa lên da)	
	Trầm hương Ấn Độ	
	Methylsulphonylmethane (MSM)	Cây Thunder god vine (<i>Tripterygium wilfordii</i>)*
	Thực vật trị đau phytodolor	(* Đã có báo cáo rằng việc sử dụng phương pháp điều trị này gây tác dụng phụ đáng kể. Hãy tìm lời khuyên chuyên môn trước khi sử dụng cách điều trị này.)
	Quả tằm xuân	
	S-adenosyl methionine (SAMe)	
BẰNG CHỨNG CÒN HẠN CHẾ #	Châm cứu trị viêm xương khớp hông	Con hào xanh
	Chất unsaponifiable có trong trái bơ, đậu nành (ASU)	Châm cứu
	Chondroitin	Dầu tép biển krill
	Cây vượt quỷ (<i>Harpagophytum procumbens</i>)	Thực vật trị đau phytodolor
	Gừng	
	Glucosamin sunphat	
	Vẹm mép xanh	
	Dầu tép biển krill	
	Chiết xuất từ vỏ cây thông	
	Chất SKI 306X	
	Chiết xuất từ vỏ cây liễu	

Kết quả nghiên cứu thật hứa hẹn nhưng hoặc chỉ mới thực hiện trong một lần hoặc một vài lần thử nghiệm, hoặc cho thấy kết quả mâu thuẫn đối với các phương pháp điều trị này và cần phải nghiên cứu thêm. (Lưu ý, có nhiều phương pháp điều trị khác có sẵn nhưng mỗi chỉ được thử nghiệm một lần duy nhất mà thôi, hoặc đã không được chứng minh là an toàn và/hoặc hiệu quả. Ngoài ra, không có bằng chứng đáng tin cậy rằng các liệu pháp bổ sung điều trị hiệu quả bất kỳ loại viêm khớp nào khác.)

Gọi Trung tâm Hướng dẫn Thấp khớp số:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Trị liệu bổ sung có an toàn không?

Vì nhiều liệu pháp bổ sung vẫn chưa được kiểm tra kỹ lưỡng nên hiện vẫn chưa rõ liệu những liệu pháp đó có an toàn hay không an toàn. Thuốc bổ sung cần phải được xem xét với cùng mức độ cẩn thận và lưu tâm như với các loại thuốc khác. Nhiều loại thuốc bổ sung có thể gây ra các tác dụng phụ và có thể tương tác với các thuốc khác (ví dụ: thuốc kê toa). Điều này có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc khiến cho các loại thuốc khác bị kém hiệu quả hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị trước khi sử dụng bất kỳ liệu pháp bổ sung nào.

Trước khi bắt đầu sử dụng trị liệu bổ sung

Đây là một số bước để tự bảo vệ mình:

- Được bác sĩ của quý vị chẩn đoán chính xác.
- Nhận thông tin về cách điều trị. Nói chuyện với bác sĩ về cách điều trị. Hãy tìm hiểu xem liệu cách điều trị đó có khả năng tương tác với các phương pháp điều trị hiện tại của quý vị hay không. Đừng ngưng bất kỳ phương pháp điều trị hiện tại nào mà không thảo luận trước với bác sĩ của quý vị. Quý vị cũng có thể nói chuyện với dược sĩ hoặc Văn phòng Thấp khớp địa phương của quý vị về cách điều trị. Hãy nhớ rằng thông tin quý vị nhận được từ người quảng bá cho sản phẩm hoặc liệu pháp không thể được coi là đáng tin cậy, hoặc họ có thể được lợi về tài chính khi đề nghị một phương pháp điều trị cụ thể.
- 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.