

## Dầu cá

### Fish oils (Vietnamese)

Trang này là các thông tin tổng quát về cách dùng dầu cá để chữa bệnh viêm khớp (arthritis). Thông tin hướng dẫn như những người nào có thể dùng dầu cá và liều dùng ra sao.

#### Dầu cá là gì?

Dầu cá là dầu ép ra từ mô thịt của con cá. Dầu cá có chứa một loại chất béo được gọi là omega-3.

#### Omega-3 là gì?

Omega-3 là loại chất béo có thể quan trọng cho sức khỏe nói chung. Cơ thể con người không tự tạo được omega-3 mà lấy nguồn chất béo này từ thức ăn. Omega-3 phần lớn lấy từ các loại cá có dầu và từ một số loại dầu chiết từ các loại hạt và đỗ đậu.

#### Omega-3 có công dụng ra sao đối với bệnh viêm khớp (arthritis)?

Một số loại omega-3 có công dụng chống viêm trong các trường hợp viêm khớp. Nhờ đó có thể giảm đau khớp và giảm cứng khớp, giống như công dụng của các loại thuốc chống viêm không thuộc nhóm steroi (non-steroidal anti-inflammatory drugs viết tắt là NSAID).

#### Omega-3 có thể có công dụng đối với những loại viêm khớp nào?

Chưa có nghiên cứu về omega-3 cho tất cả các loại viêm khớp. Nghiên cứu hiện tại cho thấy omega-3 có tác dụng đối với những trường hợp đau khớp do viêm, như trường hợp viêm khớp dạng phong thấp (rheumatoid arthritis), viêm cứng khớp đốt sống (ankylosing spondylitis) và viêm khớp vẩy nến (psoriatic arthritis). Có các bằng chứng cho thấy dầu cá có công dụng giảm triệu chứng bệnh lupus (lupus ban đỏ mãn tính - systemic lupus erythematosus). Dầu cá chưa được thử nghiệm triệt để cho các loại viêm khớp khác, như là viêm xương khớp (osteoarthritis), cho nên chưa rõ dầu cá có tác dụng hay không đối với các trường hợp này.

#### Các công dụng khác

Uống dầu cá thường kỳ cho thấy có tác dụng giảm bớt sự lệ thuộc vào thuốc chống viêm không thuộc nhóm steroi (NSAID) đối với một số trường hợp viêm khớp. Nhờ đó có thể giảm bớt các phản ứng phụ do thuốc gây ra. Dầu cá cũng giúp giảm nguy cơ bệnh tim và lên cơn đau tim. Có một số bằng chứng cho thấy dầu cá cũng có thể có tác dụng phòng ngừa và chữa trị bệnh trầm uất (depression).

#### Tôi tìm thấy omega-3 ở đâu?

- Các loại cá có dầu như là cá ngừ, cá hồi, cá trích, cá mòi và cá thu.
- Các loại dầu ép từ hạt cây lanh (flaxseed-linseed) và dầu canôla (tuy nhiên các loại dầu này không có công dụng chống viêm mạnh như dầu cá).
- Hạt óc chó (walnuts).
- Các loại thực phẩm giàu omega-3, như là bơ margarine và trứng.

Ăn các loại thực phẩm có nhiều omega-3 có thể giúp quý vị tăng cường sức khỏe tim và sức khỏe toàn diện. Tuy nhiên, nếu chỉ dựa vào thức ăn mà không uống thêm viên dầu cá, người ta khó có thể có đủ lượng omega-3 cần thiết cho công dụng chống viêm.

#### Mua dầu cá ở đâu?

Có rất nhiều loại dầu cá khác nhau tại các cửa hàng thực phẩm sức khỏe (health food shops) và các tiệm thuốc tây.

## Nên chọn loại dầu cá nào?

Dầu cá có dạng viên con nhộng hoặc dạng lỏng. Các hãng khác nhau làm viên con nhộng có chứa lượng omega-3 khác nhau, vì vậy cần phải coi kỹ để so sánh. Hãy coi nhãn mác để xem lượng omega-3 có trong từng viên con nhộng (có thể được liệt kê như là tổng thành phần omega-3 hoặc thành hai thành phần EPA và DHA, là hai dạng khác nhau của chất béo omega-3). Dầu cá đóng chai thường là thuận tiện nhất và ít tốn kém nhất để đạt được đủ liều omega-3 cho công dụng chống viêm (xem dưới đây). Viên con nhộng được một số người ưa chuộng và dễ mang khi đi lại.

## Liều dùng ra sao để trị bệnh viêm khớp?

Nghiên cứu cho thấy liều dùng mỗi ngày để chống viêm là 2,7 grams omega-3 (EPA cộng với DHA). Liều dùng như vậy thường đòi hỏi phải có khoảng:

- từ chín cho tới 14 viên con nhộng loại 1000mg dầu cá thông thường hoặc từ năm tới bảy viên con nhộng loại dầu cá đặc mỗi ngày, hoặc
- 15mL dầu cá đóng chai loại lỏng hoặc từ năm tới bảy mL dầu cá đóng chai loại đặc mỗi ngày.

(Lưu ý, dầu cá có thể có công dụng cho tim và sức khỏe toàn diện với liều dùng thấp hơn. Tuy vậy, liều thấp nói chung sẽ không có tác dụng đối với trường hợp viêm khớp).

## Phải uống bao lâu mới có kết quả?

Quý vị có thể phải uống dầu cá thường xuyên với liều đề nghị để trị viêm khớp trong thời gian từ hai tới ba tháng mới thấy có công dụng biến chuyển triệu chứng viêm khớp. Nếu sau thời gian đó mà không thấy có kết quả gì thì có lẽ dầu cá không có công dụng đối với trường hợp bệnh viêm khớp của quý vị.

## Có bất kỳ tác dụng phụ nào không?

Dầu cá thường được dung nạp tốt. Một tác dụng phụ có thể xảy ra do uống dầu cá bổ sung là bị dạ dày hơi bị khó chịu (ví dụ: ợ nóng, buồn nôn, tiêu chảy). Hiện không có bằng chứng rằng dầu cá làm tăng nguy cơ chảy máu hoặc tương tác với các loại thuốc có ảnh hưởng đến chảy máu, như aspirin hoặc warfarin. Mặc dù vậy, chúng tôi khuyến cáo rằng quý vị nên tham khảo với bác sĩ của mình trước khi có đại phẫu hoặc nếu quý vị sẽ bắt đầu dùng dầu cá trong khi vẫn dùng warfarin. Ban đầu các xét nghiệm theo dõi INR có thể được thực hiện thường xuyên hơn, cũng như khi bổ sung bất kỳ phương pháp điều trị mới nào, để đảm bảo không có tác dụng phụ. Nếu bị chảy máu, ngưng dùng dầu cá và tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

## Thận trọng với các loại dầu gan cá

Điều quan trọng là không lẫn lộn giữa dầu cá với dầu gan cá (như là dầu gan cá biển và dầu gan cá bơn). Dầu gan cá còn có vitamin A. Nếu uống vitamin A liều cao có thể gây phản ứng phụ nghiêm trọng, nhất là đối với phụ nữ có mang. Nếu uống dầu gan cá theo liều đề nghị chữa viêm khớp thì có thể sẽ vượt quá liều chỉ định cho lượng vitamin A mỗi ngày. Chỉ uống dầu gan cá theo liều ghi trên nhãn. Muốn tăng lượng omega-3 quý vị nên uống dầu cá tinh khiết chứ không nên uống dầu gan cá.

## Hỏi ý kiến bác sĩ

Luôn hỏi ý kiến bác sĩ và dược sĩ nếu quý vị uống bất kỳ thứ gì để chữa bệnh, kể cả việc uống dầu cá và các loại thuốc tự nhiên khác. Không nên tự ngưng việc điều trị hiện thời mà không hỏi ý kiến bác sĩ.

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.

**Omega-3 có thể giúp chống viêm trong một số trường hợp viêm khớp.  
Phải đảm bảo dùng đúng liều chỉ định chữa bệnh viêm khớp.**