

## Thấp khớp Rheumatoid arthritis (Vietnamese)

Tài liệu này được soạn thảo dành cho người bị thấp khớp. Tài liệu là những thông tin phổ quát giúp quý vị hiểu bệnh ảnh hưởng thế nào và tại sao lại quan trọng việc chữa trị sớm. Tài liệu này cũng hướng dẫn những điều gì quý vị có thể làm được để trị liệu thấp khớp.

### Thấp khớp là gì?

Thấp khớp (RA) là bệnh tự kháng gây đau khớp và sưng khớp. Chức năng bình thường của hệ miễn nhiễm trong cơ thể là chống lại các vi khuẩn để giữ cho người ta mạnh khỏe. Trong trường hợp bệnh tự kháng, hệ thống miễn nhiễm bắt đầu tấn công các mô mạnh khỏe. Trong trường hợp bệnh RA, mục tiêu tấn công của hệ thống miễn nhiễm là lớp màng bao phủ các khớp xương, gây viêm khớp và tổn thương khớp. RA thường bị ở các khớp nhỏ hơn như là khớp xương bàn tay và khớp xương ngón chân. Tuy vậy các khớp to hơn như là xương hông và đầu gối cũng có thể bị bệnh.

### Triệu chứng bệnh như thế nào?

Triệu chứng bệnh RA khác nhau ở mỗi người. Những triệu chứng phổ biến là:

- đau khớp, sưng tấy, và sờ vào khớp thấy tê nhức
- cảm thấy cứng khớp, nhất là vào buổi sáng
- cùng một khớp xương ở hai bên cơ thể bị đau.

### Nguyên nhân gây bệnh là gì?

Không ai biết rõ nguyên nhân nào gây bệnh RA. Nhưng phổ biến là những người hút thuốc và/hoặc gia đình có tiền sử bị bệnh RA.

### Phát hiện bệnh thế nào?

Bác sĩ chẩn đoán bệnh RA từ các triệu chứng, khám bệnh và làm các xét nghiệm khác nhau. Như là:

- thử máu để kiểm tra viêm
- thử máu để xác định yếu tố gây phong thấp (rheumatoid factor). Nếu xét nghiệm này cho kết quả âm tính không có nghĩa là quý vị không bị thấp khớp, nhất là trong thời

kỳ đầu RA. Cứ 10 người làm xét nghiệm này thì có tới hai người không bao giờ cho kết quả dương tính.

- Chụp x-ray để kiểm tra tổn thương khớp do bệnh gây ra. Thế nhưng hiếm khi thấy những biểu hiện khác biệt ở khớp nhất là trong thời kỳ đầu RA.

Có thể khó phát hiện bệnh và việc chẩn trị đúng bệnh có thể phải mất nhiều thời gian vì những triệu chứng bệnh RA có thể giống như các loại bệnh khớp khác. Nếu bác sĩ nghi ngờ đó là bệnh RA thì quý vị nên được giới thiệu tới bác sĩ chuyên khoa thấp khớp.

### Đối phó với bệnh thế nào?

Nếu được phát hiện sớm và có phương pháp chữa trị đúng, phần nhiều những người bị RA có thể vẫn tiếp tục đời sống trọn vẹn và năng động. Tuy vậy, quá trình phát bệnh RA diễn tiến ở mỗi người mỗi khác không có hai trường hợp nào giống hệt nhau cả. Nhiều người bị RA thấy bị những đợt 'đợt phát', tức là những khoảng thời gian các khớp viêm nặng và đau nhức hơn những lúc khác. Điều này có thể xảy ra không có nguyên nhân nào rõ ràng. Thường tiếp sau các đợt 'đợt phát' là nhiều tháng hoặc có khi tới nhiều năm lại thấy chỉ bị viêm nhẹ. RA có thể gây tổn thương khớp vĩnh viễn và gây dị dạng khớp, nhất là trong những năm đầu bị bệnh. Tin mừng là việc phát hiện bệnh sớm và chữa trị kịp thời cho thấy giới hạn được tổn thương khớp loại này.

### Có cách gì chữa khỏi bệnh RA hay không?

Hiện tại không có cách gì chữa khỏi được bệnh RA. Tuy vậy các phương pháp chữa bệnh trong 20 năm qua đã càng ngày càng cho kết quả khả quan với thuốc mới công hiệu cực kỳ tốt

cho những người bị RA trong giai đoạn đầu. Hãy cảnh giác với những sản phẩm hoặc trị liệu tuyên bố rằng có thể chữa khỏi bệnh RA.

## Những điều trị hiện có cho bệnh RA là gì?

Bác sĩ chuyên khoa khớp sẽ chỉ định phương pháp điều trị tương ứng với triệu chứng bệnh và tình trạng nặng nhẹ của bệnh. Không có cách nào dự đoán được phương pháp điều trị nào là tốt nhất cho trường hợp của quý vị. Bác sĩ có thể phải thử nhiều phương pháp khác nhau trước khi biết cách nào phù hợp cho quý vị và có thể bao gồm:

- Dùng thuốc, như là
  - Các loại thuốc chống viêm không có chất kích thích stêroi (NSAID)
  - uống hoặc tiêm thuốc nhóm corticosteroid
  - thuốc điều chỉnh theo bệnh thuộc nhóm chống viêm khớp (DMARD)
  - thuốc sinh học DMARD, như là các loại thuốc gồm có thành phần cô lập mô bứu (TNF).

Muốn biết thêm chi tiết xem Thông tin về Thuốc cho Bệnh nhân do Cơ quan Chuyên môn về Thấp khớp phát hành hoặc đọc tài liệu hướng dẫn *Medicines and arthritis (Thuốc và thấp khớp)*.

- thể dục giữ cho các khớp xương dẻo dai và cơ bắp cơ thể được mạnh khỏe. Có thể hữu dụng việc đến gặp nhân viên vật lý trị liệu để có lời khuyên. Xem tài liệu hướng dẫn *Exercise and RA (Thể dục và RA)* và *Working with your healthcare team (Phối hợp với nhóm chăm sóc y tế)*.

## Tôi có thể làm gì được?

### Tới gặp bác sĩ chuyên khoa khớp càng sớm càng tốt.

Bác sĩ chuyên khoa khớp có thể chẩn trị bệnh RA và bảo đảm cho quý vị được điều trị đúng mức. Nếu quý vị bị RA và chưa gặp bác sĩ chuyên khoa khớp, hãy xin bác sĩ cho giấy giới thiệu tới bác sĩ chuyên khoa. Xem tài liệu hướng dẫn *Working with your healthcare team (Phối hợp với nhóm chăm sóc y tế)*.

## Tìm hiểu thêm về RA và các phương pháp điều trị. Gặp bác sĩ chuyên khoa về khớp càng sớm càng tốt.

**Tìm hiểu thêm về OA và tham gia tích cực vào quá trình trị bệnh.** Không phải tất cả các thông tin quý vị đọc được hoặc nghe người ta nói đều đáng tin cậy cho nên luôn luôn hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nhóm nhân viên chăm sóc y tế về những cách trị liệu mà quý vị dự định sẽ thử xem sao. Dưới đây có liệt kê những nguồn thông tin tin cậy để tìm hiểu thêm chi tiết. Các khóa học về tự chăm sóc bản thân nhằm giúp quý vị nâng cao kỹ năng để tích cực tham gia với nhóm nhân viên chăm sóc y tế của mình. Liên lạc với Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp (Arthritis Office) tại địa phương để biết thêm chi tiết về các khóa học này.

**Học hỏi những cách trị đau.** Xem tài liệu hướng dẫn *Dealing with pain (Đối phó với sự đau đớn)*.

**Sống đời sống mạnh khỏe.** Năng vận động thân thể, ăn uống lành mạnh, cai thuốc và giảm căng thẳng tinh thần để tăng cường sức khỏe toàn diện và đời sống an lành. Xem tài liệu hướng dẫn *Exercise and RA (Thể dục và RA)* và *Healthy eating (Ăn uống lành mạnh)*.

**Học hỏi những cách bảo vệ khớp và đối phó với tình trạng mệt mỏi.** Xem tài liệu hướng dẫn *Saving energy (Tiết kiệm năng lượng)*.

**Chấp nhận những trạng thái tình cảm của bản thân và tìm nơi hỗ trợ.** Vì hiện nay không có phương cách nào chữa khỏi bệnh OA, điều tự nhiên là người ta cảm thấy sợ hãi, bức bối, buồn bã và đôi khi còn tức giận. Hãy cảnh giác với những trạng thái tình cảm này và hãy tìm kiếm sự hỗ trợ nếu cảm thấy đời sống hàng ngày của mình đang bị những trạng thái tình cảm đó chi phối. Xem tài liệu hướng dẫn *Arthritis and emotions (Thấp khớp và tình cảm)*.

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.