

Viêm khớp là gì?

What is arthritis? (Vietnamese)

Tờ này cho thông tin tổng quát về chứng viêm khớp. Tờ này cho biết về các loại viêm khớp thông thường nhất, chứng viêm khớp được chẩn đoán ra sao và làm sao để kiểm chế chứng này.

Chứng viêm khớp nghĩa là gì?

Viêm khớp (arthritis) là tên cho một nhóm tình trạng ảnh hưởng đến khớp xương. Các tình trạng này gây tổn hại cho khớp xương, thường dẫn đến đau nhức và cứng nhắc. Chứng viêm khớp có thể ảnh hưởng đến nhiều bộ phận khác nhau của khớp xương và hầu như mọi khớp xương của cơ thể.

Ai bị viêm khớp?

Ai cũng có thể bị viêm khớp, kể cả trẻ em và thanh thiếu niên. Tại Úc cứ 5 người thì gần như có một người bị viêm khớp. Nhiều người cho rằng viêm khớp là việc bình thường đối với tuổi già. Điều này không đúng. Thực ra hai trong số ba người bị viêm khớp tuổi từ 15 đến 60. Chứng viêm khớp có thể ảnh hưởng đến mọi người từ tất cả các nguồn gốc, tuổi tác và lối sống.

Có những triệu chứng gì?

Chứng viêm khớp ảnh hưởng theo nhiều lối khác nhau nhưng các triệu chứng thông thường là:

- đau
- cứng nhắc khớp xương (giảm thiểu việc chuyển động)
- sưng khớp
- đỏ và ấm nơi khớp xương
- các triệu chứng tổng quát, chẳng hạn như mệt mỏi, sút cân hoặc cảm thấy không khỏe.

Các triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến khả năng vận động thường ngày của quý vị, như đi bộ, lên xuống cầu thang, ra vào xe hơi, mở chai hũ hoặc gài nút y phục.

Có các dạng khác nhau của chứng viêm khớp?

Có hơn 100 dạng viêm khớp. Mỗi loại viêm khớp ảnh hưởng đến quý vị và khớp xương của quý vị theo nhiều cách khác nhau. Vài dạng viêm khớp có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể, như mắt, da và phổi. Các dạng thông thường nhất của chứng viêm khớp là:

Viêm khớp do xấp xương (Osteoarthritis - OA):

Trong một khớp xương bình thường, phần cuối của xương được bao bọc bởi một lớp sụn. Sụn giúp khớp xương chuyển động suông sẻ và bao che hai đầu xương. Ở những người bị viêm khớp do xấp xương (OA), sụn tan ra và trở nên mỏng đi. Điều này làm cho phần cuối của xương không được bảo vệ, và khớp xương mất khả năng chuyển động suông sẻ. Các triệu chứng như đau và cứng nhắc thường nặng hơn sau khi khớp xương không chuyển động trong một thời gian. Chứng OA thường ảnh hưởng đến xương hông, đầu gối, xương sống (cổ và lưng) và các ngón tay.

Thấp khớp (Rheumatoid arthritis – RA): RA là một bệnh miễn nhiễm tự động làm gây ra chứng đau và viêm khớp xương. Chức năng bình thường của hệ thống miễn nhiễm của cơ thể là chống trả các nhiễm

trùng nhằm giúp cho cơ thể được khỏe mạnh. Trong bệnh miễn nhiễm tự động, hệ thống miễn nhiễm của quý vị khởi sự tấn công các mô tế bào khỏe mạnh của chính quý vị. Ở những người bị RA, hệ thống miễn nhiễm tấn công lớp lót của các khớp xương, gây ra viêm, đỏ, sưng và tổn hại khớp xương. RA thường ảnh hưởng các khớp xương nhỏ, như khớp xương tay chân, dù vậy các khớp xương lớn hơn như ở hông và đầu gối cũng có thể bị ảnh hưởng. Thường các khớp xương giống nhau ở hai bên của cơ thể cùng bị ảnh hưởng (ví dụ cả hai đầu gối hoặc cả hai cổ tay).

Bệnh gút : Ở người bị gút (gout), các tinh thể hình thành trong và quanh khớp xương, gây ra viêm, nóng và sưng. Chứng gút thường ảnh hưởng đến một khớp xương mỗi lần, thường là khớp xương của ngón chân cái. Chứng gút tấn công rất nhanh, thường là qua đêm. Khớp xương trở nên rất đỏ, sưng và rất đau. Nếu không chữa trị, sự tấn công của chứng này thường sẽ hết sau một tuần. Nếu chứng này không được kiểm chế đúng cách, sự tấn công có thể trở nên trầm trọng và khớp xương có thể tổn hại vĩnh viễn. Chứng đau gút có thể được ngăn ngừa với việc dùng thuốc men, ăn uống lành mạnh, giảm uống rượu và giữ thể trọng lành mạnh.

Cách thức để biết xem quý vị có bị viêm khớp hay không?

Quý vị nên gặp bác sĩ càng sớm càng tốt nếu có triệu chứng của viêm khớp. Bác sĩ sẽ hỏi về các triệu chứng và khám các khớp xương của quý vị. Họ có thể làm một số thử nghiệm hoặc quang tuyến X, nhưng những việc này có thể bình thường trong giai đoạn đầu của chứng viêm khớp. Có thể cần đến vài lần gặp trước khi bác sĩ có thể cho biết quý vị bị viêm khớp loại gì. Điều này là vì một số loại viêm

khớp có thể khó được chẩn đoán trong giai đoạn sớm. Bác sĩ có thể gửi quý vị đến gặp bác sĩ chuyên khoa về viêm khớp (rheumatologist) để được thử nghiệm thêm.

Tôi có thể làm gì?

Tin vui là có nhiều cách đơn giản mà quý vị có thể làm để sống tốt đẹp với chứng viêm khớp:

- tìm hiểu về loại viêm khớp đang ảnh hưởng đến mình và về các chọn lựa chữa trị
- giữ vận động: giữ cho khớp xương vận động và cơ bắp mạnh mẽ
- học hỏi cách thức để kiểm chế đau nhức: có nhiều cách quý vị có thể làm để đối phó với đau nhức
- kiểm chế mệt mỏi: học cách quân bình giữa việc nghỉ ngơi và các sinh hoạt bình thường
- giữ thể trọng lành mạnh: không có chế độ ăn uống nào có thể chữa khỏi chứng viêm khớp nhưng một chế độ ăn uống quân bình là điều tốt nhất cho sức khỏe tổng quát của quý vị
- chăm sóc và bảo vệ khớp xương của quý vị: tìm hiểu về dụng cụ và đồ dùng nhằm giúp làm công việc dễ hơn
- nhận biết về cảm xúc của mình và tìm hỗ trợ: hiện giờ không có cách gì chữa khỏi viêm khớp nên lẽ đương nhiên là quý vị cảm thấy sợ hãi, thất vọng, buồn bã và đôi khi giận dữ. Hãy nhận biết về các cảm xúc này và tìm giúp đỡ nếu chúng bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị.

HÃY LIÊN LẠC VĂN PHÒNG VIÊM KHỚP ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ LẤY THÊM CÁC TỜ TIN LIỆU VỀ CHỨNG VIÊM KHỚP.

Có nhiều điều quý vị có thể làm để sống tốt đẹp với chứng viêm khớp. Tìm hiểu loại viêm khớp nào ảnh hưởng đến mình.

© Bản quyền Arthritis Australia 2007. Duyệt lại vào tháng 2 năm 2012. **Nguồn:** Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp địa phương có liệt kê tất cả những nguồn tư liệu được tham khảo để soạn tài liệu này. Hệ thống Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chính phủ Úc cấp kinh phí hỗ trợ dự án này.

Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp tại địa phương quý vị có các thông tin, tài liệu hướng dẫn và hỗ trợ cho người bị thấp khớp

Gọi số miễn phí 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.