

Viêm Xương Khớp Là Gì? What Is Osteoarthritis?

Thông Tin Nhanh: Chuỗi Ấn Phẩm Để Đọc cho Công Chúng

Viêm xương khớp là bệnh về khớp chủ yếu ảnh hưởng đến sụn. Sụn là mô trơn bao bọc các đầu xương của khớp. Sụn khỏe mạnh cho phép các xương trượt qua nhau. Sụn cũng giúp làm giảm sốc vận động. Khi bị viêm xương khớp, lớp trên của sụn bị vỡ và mòn đi. Điều này khiến cho các xương dưới sụn cọ xát vào nhau. Việc cọ xát gây đau, sưng và mất khả năng cử động khớp. Theo thời gian, khớp có thể mất đi hình dạng ban đầu của nó. Ngoài ra, các gai xương cũng có thể phát triển trên các cạnh khớp. Các mảnh xương hoặc sụn có thể tróc ra và trôi nổi bên trong khoảng cách giữa hai đầu xương (joint space), gây đau đớn và thương tổn nhiều hơn.

Người bị viêm xương khớp thường bị đau khớp và vận động kém đi. Không giống như một số dạng viêm khớp khác, viêm xương khớp chỉ ảnh hưởng đến các khớp mà không ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng. Thấp khớp – dạng phổ biến thứ hai của bệnh viêm khớp – ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể ngoài các khớp. Viêm xương khớp là dạng viêm khớp phổ biến nhất.

Ai Mắc Bệnh Viêm Xương Khớp?

Bệnh viêm xương khớp diễn ra phổ biến nhất ở những người cao tuổi. Những người trẻ tuổi hơn đôi khi cũng mắc viêm xương khớp, chủ yếu là từ các thương tích ở khớp.

Những Nguyên Nhân Nào Gây Ra Bệnh Viêm Xương Khớp?

Viêm xương khớp thường diễn ra dần dần theo thời gian. Một số yếu tố có thể dẫn đến bệnh này bao gồm:

- Thừa cân
- Tuổi già
- Thương tích khớp
- Các khớp hình thành không đúng
- Dị tật di truyền trong sụn khớp
- Đè nén các khớp do một số công việc hoặc chơi thể thao.

Chẩn Đoán Viêm Xương Khớp Bằng Cách Nào?

Viêm xương khớp có thể xảy ra ở bất kỳ khớp nào. Bệnh này xảy ra phổ biến nhất ở bàn tay, đầu gối, hông và cột sống.

Bộ Sức Khỏe và Dịch vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ
Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng
U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da
Viện Sức Khỏe Quốc Gia
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Điện thoại: 301-495-4484
Số miễn phí: 877-22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Trang web: www.niams.nih.gov



Các dấu hiệu cảnh báo bệnh viêm xương khớp là:

- Cứng khớp sau khi ngồi dậy khỏi giường hoặc sau khi ngồi lâu
- Sưng hoặc đau ở một hoặc nhiều khớp
- Có cảm giác lạo xạo hoặc tiếng các xương chà xát lên nhau.

Không có kiểm tra đơn lẻ nào có thể chẩn đoán được viêm xương khớp. Hầu hết các bác sĩ sử dụng nhiều phương pháp để chẩn đoán bệnh và loại trừ các vấn đề khác:

- Bệnh sử
- Khám sức khỏe
- Chụp X-quang
- Các xét nghiệm khác như thử máu hoặc kiểm tra dịch ở khớp.

Điều Trị Viêm Xương Khớp Như Thế Nào?

Bác sĩ thường kết hợp các phương pháp điều trị để phù hợp với nhu cầu, lối sống và sức khỏe của bệnh nhân. Điều trị viêm xương khớp có bốn mục tiêu chính:

- Cải thiện chức năng khớp
- Duy trì cân nặng cơ thể khỏe mạnh
- Kiểm soát cơn đau
- Có được lối sống lành mạnh.

Kế hoạch điều trị viêm xương khớp có thể bao gồm:

- Tập thể dục
- Kiểm soát cân nặng
- Nghỉ ngơi và chăm sóc khớp
- Kỹ thuật giảm đau không dùng thuốc để kiểm soát cơn đau
- Thuốc
- Các liệu pháp bổ sung và thay thế
- Phẫu thuật.

Việc Tự Chăm Sóc và “Thái Độ Tích Cực về Sức Khỏe Tốt” Giúp Ích Như Thế Nào?

Ba loại chương trình giúp mọi người tìm hiểu thêm về bệnh viêm xương khớp và tự chăm sóc và cải thiện thái độ tích cực về một sức khỏe tốt của họ:

- Chương trình giáo dục bệnh nhân
- Chương trình tự quản lý bệnh viêm khớp
- Nhóm hỗ trợ bệnh viêm khớp.

Những chương trình này hướng dẫn cho mọi người về bệnh viêm xương khớp và cách điều trị bệnh này. Chương trình cũng có các ích lợi rõ ràng và lâu dài. Người tham gia chương trình này học cách:

- Tập thể dục và thư giãn
- Trao đổi với bác sĩ của họ hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác
- Giải quyết vấn đề.

Những người mắc bệnh viêm xương khớp thấy rằng chương trình tự quản lý giúp họ:

- Hiểu về bệnh
- Giảm đau trong khi vẫn có thể năng động
- Đối phó với cơ thể, tâm trí và cảm xúc của họ
- Kiểm soát bệnh tốt hơn
- Sống năng động và độc lập.

Những người có thái độ tích cực về một sức khỏe tốt:

- Tập trung vào điều họ có thể làm, không tập trung vào điều mà họ không thể
- Tập trung vào điểm mạnh, không tập trung vào điểm yếu
- Chia các hoạt động thành các nhiệm vụ nhỏ để quản lý
- Đưa việc tập thể dục và ăn uống có lợi cho sức khỏe vào lệ thường hàng ngày của họ
- Phát triển các cách để giảm và kiểm soát căng thẳng
- Cân bằng giữa nghỉ ngơi và hoạt động
- Phát triển hệ thống hỗ trợ gồm gia đình, bạn bè và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Nghiên Cứu Nào Đang Được Tiến Hành về Bệnh Viêm Xương Khớp?

Viêm xương khớp không đơn giản là căn bệnh “bào mòn” xảy ra ở khớp khi người ta về già. Có nhiều điều liên quan đến bệnh này hơn là chỉ lão hóa. Các nhà nghiên cứu đang nghiên cứu:

- Công cụ để xác định viêm xương khớp sớm
- Gen
- Xây dựng mô—phương pháp đặc biệt để phát triển sụn nhằm thay thế sụn bị tổn hại
- Một loạt các chiến lược điều trị
- Các thuốc ngăn ngừa, làm chậm hoặc đẩy lùi tổn hại khớp
- Các liệu pháp bổ sung và thay thế
- Vitamin và thuốc bổ khác
- Giáo dục để giúp mọi người kiểm soát tình trạng viêm xương khớp của họ tốt hơn
- Tập thể dục và giảm cân nhằm cải thiện khả năng vận động và giảm đau.

Để Biết Thêm Thông Tin Về Viêm Xương Khớp và Các Tình Trạng Khác Liên Quan:

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (NIAMS)
Trung Tâm Thông Tin và Giới Thiệu
Viện Y Tế Quốc Gia
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
Điện thoại: 301-495-4484
Số miễn phí: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Trang Web: www.niams.nih.gov

Thông Tin Dành Cho Quý Vị

Tờ thông tin này có thể chứa thông tin về các loại dược phẩm được sử dụng để điều trị tình trạng sức khỏe được thảo luận ở đây. Khi in tờ thông tin này, chúng tôi đã đưa ra các thông tin (chính xác) cập nhật nhất sẵn có. thỉnh thoảng, chúng tôi phát hành thông tin mới về dược phẩm.

Để cập nhật thông tin và nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ loại dược phẩm nào quý vị đang sử dụng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ theo số 888-INFO-FDA (số miễn phí: 888-463-6332) hoặc truy cập vào trang Web của cơ quan này tại www.fda.gov. Để có thêm thông tin về các loại thuốc cụ thể, hãy truy cập Drugs@FDA tại địa chỉ www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc được FDA phê duyệt.