



Viêm xương khớp (Osteoarthritis)

NHỮNG ĐIỀU CƠ
BẢN

Những điểm Cần Nhớ Về Viêm Xương Khớp

- Viêm xương khớp là bệnh khớp trong đó các mô trong khớp bị phá vỡ theo thời gian. Đây là dạng viêm khớp thường gặp nhất và phổ biến hơn ở người lớn tuổi.
- Các triệu chứng thường gặp của viêm xương khớp bao gồm đau khớp, cứng khớp và sưng khớp cũng như những thay đổi trong cách khớp cử động và cảm giác như khớp bị lỏng hoặc không ổn định.
- Điều trị viêm xương khớp thường bao gồm tập thể dục, duy trì cân nặng khỏe mạnh, đeo đai bảo vệ để giúp ổn định và uống thuốc, nếu được kê đơn.
- Quý vị có thể làm nhiều việc để giúp mình sống chung với viêm xương khớp, bao gồm sử dụng các liệu pháp nóng và lạnh, tránh cử động lặp lại và tham gia một lớp học để giúp quý vị tìm hiểu về bệnh trạng này.

Viêm xương khớp là gì?

Viêm xương khớp là bệnh khớp xuất hiện khi các mô trong khớp bị phá vỡ theo thời gian. Đây là dạng viêm khớp thường gặp nhất và phổ biến hơn ở người lớn tuổi.

Những người bị viêm xương khớp thường bị đau khớp và sau khi nghỉ ngơi lại bị cứng khớp (không thể chuyển động dễ dàng) trong một khoảng thời gian ngắn. Các khớp thường bị ảnh hưởng nhất bao gồm:

- Bàn tay (đầu ngón tay, gốc và đầu ngón tay cái).
- Đầu gối.
- Hông.
- Cổ.
- Thắt lưng.

Viêm xương khớp ảnh hưởng đến mỗi người theo cách khác nhau. Đối với một số người, viêm xương khớp không ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày. Đối với những người khác, viêm xương khớp lại gây ra đau đớn đáng kể và khuyết tật.

Ai bị viêm xương khớp?

Bất cứ ai cũng có thể bị viêm xương khớp, nhưng thường gặp hơn khi mọi người trở nên già đi. Nữ giới có nhiều khả năng bị viêm xương khớp hơn nam giới, đặc biệt là sau 50 tuổi.

Những người trẻ hơn cũng có thể bị viêm xương khớp, thường là do chấn thương khớp hoặc có vấn đề với quá trình hình thành khớp.

Các triệu chứng của viêm xương khớp là gì?

Các triệu chứng của viêm xương khớp thường bắt đầu chậm, với một hoặc một vài khớp. Các triệu chứng thường gặp của viêm xương khớp bao gồm:

- Đau khi vận động khớp, có thể đỡ hơn khi nghỉ ngơi. Đối với một số người, trong giai đoạn sau của bệnh, cơn đau có thể nặng hơn vào ban đêm.
- Cứng khớp, thường kéo dài không quá 30 phút, vào buổi sáng hoặc sau một khoảng thời gian nghỉ ngơi.
- Sung trong khớp và xung quanh khớp, đặc biệt là sau khi quý vị vận động vùng này nhiều.
- Thay đổi khả năng cử động khớp.
- Cảm thấy khớp bị lỏng hoặc không ổn định.

Khi các triệu chứng của quý vị trở nên nặng hơn theo thời gian, có thể khó thực hiện một số hoạt động, chẳng hạn như:

- Bước lên.
- Ngồi hoặc đứng lên sau khi đi vệ sinh hoặc ngồi xuống ghế và đứng lên.
- Cầm chảo.
- Đi bộ qua bãi đậu xe.

Cơn đau và các triệu chứng khác của viêm xương khớp có thể khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi, khó ngủ và cảm thấy chán nản.

Nguyên nhân gây viêm xương khớp?

Những thay đổi trong mô khớp có thể khiến các bộ phận của khớp bị phá vỡ và thường diễn ra từ từ theo thời gian. Bệnh này không xuất hiện chỉ vì hao mòn một cách đơn thuần. Một số yếu tố nhất định có thể khiến quý vị có khả năng mắc bệnh hơn, bao gồm:

- Lớn tuổi.
- Thừa cân hoặc béo phì.
- Tiền sử bị chấn thương khớp hoặc phẫu thuật khớp.
- Cử động khớp lặp lại quá nhiều.
- Khớp không hình thành đúng cách.
- Tiền sử gia đình bị viêm xương khớp.

Có xét nghiệm để biết viêm xương khớp không?

Không có xét nghiệm duy nhất để biết viêm xương khớp. Bác sĩ của quý vị có thể làm những điều sau để xem quý vị có bị bệnh trạng đó không:

- Hỏi về bệnh sử và khám sức khỏe cho quý vị.
- Yêu cầu chụp hình khớp của quý vị bằng cách sử dụng tia X-quang hoặc chụp cộng hưởng từ (MRI).
- Thực hiện xét nghiệm máu để loại trừ những nguyên nhân gây triệu chứng khác.
- Lấy mẫu dịch khớp để tìm các nguyên nhân gây đau khớp khác, chẳng hạn như nhiễm trùng hoặc bệnh gút.

Viêm xương khớp được điều trị như thế nào?

Mục tiêu điều trị viêm xương khớp bao gồm:

- Giảm đau và các triệu chứng khác.
- Tăng cường chức năng khớp.
- Ngăn chặn bệnh trở nên nặng hơn.
- Duy trì chất lượng cuộc sống cho quý vị.

Điều trị viêm xương khớp thường bao gồm:

- Tập thể dục, có thể làm giảm đau khớp và cứng khớp và tăng khả năng linh hoạt và sức mạnh cơ bắp. Trao đổi với bác sĩ hoặc nhà trị liệu vật lý của quý vị về chương trình tập thể dục toàn diện, an toàn. Hãy nhớ bắt đầu chương trình tập thể dục từ từ và dành thời gian điều chỉnh mức độ hoạt động mới.

- Kiểm soát cân nặng để giúp giảm áp lực cho khớp. Ngoài ra, nếu quý vị thừa cân hoặc béo phì, việc giảm cân có thể giúp giảm đau, ngăn ngừa tổn thương nặng hơn và tăng khả năng cử động ở khớp. Điều này có thể đặc biệt hữu ích cho đầu gối hoặc hông của quý vị.
- Sử dụng đai bảo vệ hoặc dụng cụ chỉnh hình mà bác sĩ kê toa và được chuyên gia chăm sóc sức khỏe lắp.

Một số người có thể cần dùng thuốc để giúp kiểm soát các triệu chứng viêm xương khớp. Bác sĩ có thể đề nghị phẫu thuật nếu đã thử tất cả các phương pháp điều trị khác nhưng không giúp ích cho bệnh viêm xương khớp. Tuy nhiên, phẫu thuật không dành cho tất cả mọi người và bác sĩ sẽ quyết định xem liệu phẫu thuật có là phương pháp tốt nhất cho quý vị hay không.

Ai điều trị viêm xương khớp?

Điều trị viêm xương khớp đòi hỏi phải nỗ lực nhóm bao gồm quý vị và một số loại chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Các chuyên gia có thể bao gồm:

- Chuyên gia thấp khớp, chuyên về viêm khớp và các bệnh xương, khớp và cơ khác.
- Chuyên gia nắn chỉnh cột sống, tập trung điều trị về mối quan hệ giữa các cấu trúc cơ thể, chủ yếu là cột sống và chức năng của cột sống.
- Chuyên gia dinh dưỡng, hướng dẫn về dinh dưỡng và cách duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- Nhân viên điều dưỡng, giúp quý vị hiểu về tình trạng của quý vị và giúp bắt đầu các kế hoạch điều trị.
- Nhà trị liệu hoạt động, hướng dẫn cách bảo vệ khớp, giảm thiểu cơn đau, thực hiện hoạt động sinh hoạt hàng ngày và duy trì năng lượng.
- Bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình, chuyên điều trị và phẫu thuật đối với bệnh xương và khớp.
- Bác sĩ liệu pháp (chuyên gia vật lý, y học và phục hồi chức năng), giám sát chương trình tập thể dục.
- Nhà trị liệu vật lý, giúp cải thiện chức năng của khớp.
- Bác sĩ chăm sóc chính, chẳng hạn như bác sĩ gia đình hoặc chuyên gia nội khoa, điều phối dịch vụ chăm sóc giữa các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác nhau và điều trị các vấn đề phát sinh khác.
- Nhà tâm lý học hoặc nhân viên xã hội, giúp đỡ về khó khăn tâm lý xã hội do bệnh trạng gây ra.

Sống chung với viêm xương khớp

Có rất nhiều việc quý vị có thể làm để giúp mình sống chung với viêm xương khớp, bao gồm:

- Liệu pháp nóng và lạnh có thể làm giảm đau khớp.
- Gậy hoặc khung tập đi có thể giúp quý vị di chuyển xung quanh một cách an toàn, tạo khả năng ổn định và giảm đau. Nếu quý vị bị viêm khớp ở bàn tay, quý vị có thể thấy việc sử dụng thiết bị giúp cầm nắm, chẳng hạn như dụng cụ mở lọ rất hữu ích.
- Cố gắng tránh cử động lặp lại, chẳng hạn như uốn người thường xuyên.
- Miếng đệm giày hoặc đai bảo vệ có thể hỗ trợ khớp và giúp giảm đau và áp lực lên vùng đau. Dụng cụ này có thể giúp ích khi quý vị đứng hoặc đi bộ.
- Gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để trao đổi về các triệu chứng và phương pháp điều trị. Quý vị có thể muốn tham gia một lớp học để tìm hiểu về viêm xương khớp và cách kiểm soát triệu chứng để giúp quý vị sống tích cực.
- Các nhóm hỗ trợ, cả trực tuyến và trong cộng đồng, có thể giúp quý vị đối phó và đưa ra lời khuyên về cách kiểm soát bệnh và sống khỏe mạnh.

Để biết thêm thông tin

Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm Và Dược Phẩm Hoa Kỳ

Số điện thoại miễn phí: 888-INFO-FDA ([888-463-6332](tel:888-463-6332))

Trang web: <https://www.fda.gov>

[Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/) tại <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/>. [Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/) là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc được FDA phê duyệt.

Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh, Trung Tâm Thống Kê Y Tế Quốc Gia

Trang web: <https://www.cdc.gov/nchs>

Trung Tâm Y Tế Bổ Sung Và Tổng Hợp Quốc Gia

Trang web: <https://nccih.nih.gov>

Viện Người Cao Tuổi Quốc Gia

Trang web: <https://www.nia.nih.gov>

Trung Tâm Nguồn Lực Quốc Gia ~ Chứng Loãng Xương Và Bệnh Liên Quan đến Xương Của NIH

Trang web: <https://www.bones.nih.gov>

Hiệp Hội Bác Sĩ Phẫu Thuật Chỉnh Hình Hoa Kỳ

Trang web: <https://www.aaos.org>

Hội Thấp Khớp Học Hoa Kỳ

Trang web: <https://www.rheumatology.org>

Hiệp Hội Vật Lý Trị Liệu Hoa Kỳ

Trang web: <https://www.apta.org>

Hiệp Hội Viêm Khớp

Trang web: <https://www.arthritis.org>

Nếu quý vị cần thêm thông tin về nguồn lực có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc ngôn ngữ khác, vui lòng truy cập các trang web của chúng tôi dưới đây hoặc liên hệ với Information Clearinghouse NIAMS theo địa chỉ NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Thông Tin Y Tế Bằng Ngôn Ngữ Châu Á](#)
- [Thông Tin Y Tế Bằng Ngôn Ngữ Tây Ban Nha](#)