



# Chủ Đề Sức Khỏe Về Viêm Khớp Dạng Thấp (Rheumatoid Arthritis)

NHỮNG ĐIỀU CƠ  
BẢN

## Các ?i?m C?n Ghi Nh? V? Viêm Kh?p D?ng Th?p

- Viêm khớp dạng thấp là bệnh mạn tính (kéo dài) chủ yếu gây đau, sưng, cứng, và mất chức năng ở các khớp.
- Viêm khớp dạng thấp có thể khiến cho quý vị cảm thấy mệt mỏi bất thường, thỉnh thoảng bị sốt, và mất cảm giác thèm ăn.
- Các biện pháp điều trị có thể bao gồm dùng thuốc, chăm sóc liên tục từ bác sĩ, và phẫu thuật.
- Mục tiêu của việc điều trị là để giúp giảm đau và sưng, ngăn ngừa, làm chậm hoặc ngừng tổn thương ở khớp và cơ quan, cũng như giúp quý vị thực hiện các hoạt động hàng ngày.
- Quý vị có thể làm nhiều điều để giúp đối phó với viêm khớp dạng thấp, bao gồm cân bằng giữa nghỉ ngơi và tập thể dục, duy trì cân nặng khỏe mạnh, chăm sóc cho các khớp, trao đổi với bác sĩ, gia đình và bạn bè, và quản lý căng thẳng.

## Viêm khớp dạng thấp là gì?

Viêm khớp dạng thấp là một bệnh mạn tính (kéo dài) chủ yếu ảnh hưởng đến các khớp, như cổ tay, bàn tay, bàn chân, cột sống, đầu gối, và hàm. Viêm khớp dạng thấp gây viêm dẫn đến:

- Đau.
- Sưng

- Cứng.
- Mất chức năng.

Viêm khớp dạng thấp là một [rối loạn tự miễn](#) vì hệ miễn dịch tấn công các mô khớp khỏe mạnh. Thông thường, hệ miễn dịch giúp bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm trùng và bệnh tật.

RA có thể khiến cho quý vị cảm thấy mệt mỏi bất thường, thỉnh thoảng bị sốt, và mất cảm giác thèm ăn. Bệnh cũng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe khác trong tim, phổi, máu, thần kinh, mắt và da.

Các biện pháp điều trị có thể giúp người bị bệnh sống cuộc sống năng suất hơn.

## Ai bị viêm khớp dạng thấp?

Có những yếu tố rủi ro nhất định khiến cho quý vị có khả năng dễ mắc viêm khớp dạng thấp hơn. Các yếu tố này bao gồm:

- **Tuổi tác.** Quý vị có thể mắc RA ở bất kỳ độ tuổi nào; tuy nhiên, rủi ro mắc RA tăng lên khi quý vị nhiều tuổi hơn.
- **Giới tính.** Viêm khớp dạng thấp phổ biến hơn ở nữ giới so với ở nam giới.
- **Tiền sử gia đình.** Nếu một thành viên trong gia đình mắc RA, quý vị sẽ có khả năng dễ mắc bệnh hơn.
- **Hút thuốc.** Người hút thuốc trong thời gian dài có rủi ro gia tăng bị mắc viêm khớp dạng thấp.
- **Béo phì.** Béo phì có thể làm tăng rủi ro khiến quý vị bị mắc bệnh cũng như giới hạn mức độ có thể cải thiện bệnh.
- **Bệnh về nướu.**

## Viêm khớp dạng thấp có những triệu chứng nào?

Các triệu chứng phổ biến của viêm khớp dạng thấp bao gồm:

- Đau khớp khi nghỉ và khi di chuyển, cùng với đau khi ấn, sưng và ấm khu vực khớp.
- Cứng khớp kéo dài hơn 30 phút.
- Cảm thấy mệt mỏi bất thường hoặc thiếu năng lượng.
- Thỉnh thoảng sốt cấp thấp.
- Mất cảm giác thèm ăn.

Viêm khớp dạng thấp có thể xảy ra ở bất kỳ khớp nào; tuy nhiên, bệnh phổ biến hơn

ở cổ tay, bàn tay và bàn chân. Các triệu chứng thường xảy ra ở cả hai bên cơ thể. Ví dụ: nếu quý vị mắc RA ở tay phải, quý vị có khả năng cũng bị bệnh ở tay trái.

Ở một số người, RA bắt đầu chậm, chỉ ảnh hưởng một số khớp. Tuy nhiên, nếu không điều trị hoặc các biện pháp điều trị không hiệu quả, RA có thể trở nên trầm trọng hơn và ảnh hưởng nhiều khớp hơn. Điều này có thể dẫn đến nhiều tổn thương hơn và tình trạng khuyết tật. Đôi khi, các triệu chứng RA trở nên trầm trọng hơn theo các “cơn phát bệnh” do tác nhân kích thích như:

- Căng thẳng.
- Hoạt động quá nhiều.
- Ngừng dùng thuốc đột ngột.

## Nguyên nhân gây ra viêm khớp dạng thấp?

Bác sĩ không biết điều gì khiến cho hệ miễn dịch lại tấn công các khớp và mô khác của cơ thể. Sự kết hợp của các gen, yếu tố môi trường, và hoóc-môn giới tính có thể dẫn đến bệnh này.

## Có xét nghiệm nào cho viêm khớp dạng thấp không?

Không có một xét nghiệm nào riêng cho RA. Bác sĩ chẩn đoán bệnh bằng cách:

- Xem tiền sử bệnh của quý vị.
- Khám cho quý vị.
- Chỉ định xét nghiệm phòng thí nghiệm, chụp x-quang, hoặc làm các xét nghiệm khác.

## Viêm khớp dạng thấp được điều trị như thế nào?

Điều trị viêm khớp dạng thấp (RA) có thể giúp quý vị giảm các triệu chứng, cải thiện chất lượng cuộc sống của mình. Bác sĩ có thể sử dụng các lựa chọn sau để điều trị RA:

- Thuốc để giảm đau và sưng, làm chậm tổn thương ở khớp.
- Phẫu thuật, ví dụ như [phẫu thuật thay khớp](#).
- Chăm sóc liên tục để xem thuốc của quý vị có tác dụng như thế nào và thay đổi biện pháp điều trị của quý vị khi cần.

Các mục tiêu của điều trị là để giúp:

- Giảm đau.
- Giảm viêm và sưng.

- Ngăn ngừa, làm chậm hoặc ngừng tổn thương ở khớp và các cơ quan.
- Giúp quý vị thực hiện các hoạt động hàng ngày.

## Ai điều trị viêm khớp dạng thấp?

Chẩn đoán và điều trị viêm khớp dạng thấp cần nỗ lực của cả nhóm bao gồm quý vị và nhiều loại hình chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Những người này có thể bao gồm:

- Bác sĩ thấp khớp, chuyên về bệnh viêm khớp và các bệnh khác ở xương, khớp và cơ.
- Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, ví dụ như bác sĩ nội khoa, chuyên về chẩn đoán và điều trị y tế cho người lớn.
- Bác sĩ chỉnh hình, chuyên về điều trị và phẫu thuật cho các bệnh hoặc chấn thương về xương và khớp.
- Nhà vật lý trị liệu, giúp cải thiện chức năng khớp.
- Nhà trị liệu bệnh nghề nghiệp, người hướng dẫn cách bảo vệ khớp, giảm đau, thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, và duy trì năng lượng.
- Chuyên gia dinh dưỡng, hướng dẫn cách để có chế độ ăn uống tốt nhằm cải thiện sức khỏe và duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- Y tá giáo dục, chuyên giúp đỡ người khác hiểu về bệnh trạng tổng thể của mình và xây dựng kế hoạch điều trị cho họ.
- Chuyên gia sức khỏe tâm thần, giúp người bệnh đối phó với khó khăn tại nhà và nơi làm việc mà có thể phát sinh từ bệnh trạng của họ.

## Sống với viêm khớp dạng thấp

Quý vị có thể làm một số điều để giúp quý vị tìm hiểu về RA, chăm sóc cho bản thân, và duy trì viễn cảnh tích cực.

- **Nghỉ ngơi và tập thể dục.** Hãy nghỉ ngơi nhiều hơn khi đang phát bệnh RA và tập thể dục nhiều hơn khi không phát bệnh. Nghỉ ngơi giúp giảm sưng khớp, đau và mệt mỏi. Tập thể dục là việc quan trọng để giữ cơ bắp khỏe mạnh, giúp cử động các khớp của quý vị, và duy trì sự linh hoạt. Bác sĩ thường khuyến khích các bài tập tác động thấp, như tập thể dục dưới nước. Hãy trao đổi với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào.
- **Chăm sóc khớp.** Một số người đeo nẹp trong thời gian ngắn để giảm đau và sưng. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị hoặc một nhà trị liệu vật lý hoặc về bệnh nghề nghiệp trước khi đeo nẹp. Quý vị còn có các cách khác để bảo vệ khớp của

mình như:

- Sử dụng các thiết bị trợ lực, ví dụ như các đồ vật có tay nắm lớn, móc kéo khóa, hoặc bớt đi giày tay cầm dài.
  - Sử dụng các dụng cụ giúp việc thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, ví dụ như bàn chải hoặc dao nĩa linh hoạt.
  - Sử dụng các thiết bị để giúp quý vị ngồi xuống và đứng dậy khỏi ghế, ghế bồn cầu, và giường.
  - Chọn các hoạt động gây ít áp lực lên khớp của quý vị, ví dụ như hạn chế việc sử dụng cầu thang hoặc nghỉ khi đi bộ quãng đường dài.
  - Duy trì cân nặng khỏe mạnh để giúp giảm áp lực lên các khớp của quý vị.
- **Theo dõi các triệu chứng.** Điều quan trọng là quý vị phải báo cho bác sĩ biết về mọi thay đổi liên quan đến triệu chứng hoặc xuất hiện triệu chứng mới.
  - **Quản lý căng thẳng.** Các cảm xúc mà quý vị có thể cảm nhận do RA – sợ hãi, giận dữ và bực bội, cùng với bất kỳ cơn đau, giới hạn thể chất nào, và bản chất khó lường của các cơn phát bệnh – có thể làm gia tăng mức độ căng thẳng của quý vị. Căng thẳng có thể khiến cho việc sống với bệnh khó khăn hơn. Căng thẳng cũng có thể ảnh hưởng đến mức độ đau quý vị cảm nhận được. Các cách để đối phó với căng thẳng có thể bao gồm:
    - Các đợt nghỉ ngơi thường xuyên.
    - Các kỹ thuật như thở sâu, thiền, hoặc nghe âm thanh yên tĩnh hay âm nhạc.
    - Các chương trình tập thể dục vận động, như yoga và thái cực quyền.
  - **Quản lý sức khỏe tâm thần.** Sống với RA có thể khó khăn. Nếu quý vị cảm thấy cô đơn, lo lắng hoặc trầm cảm, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị, nhân viên xã hội hỗ trợ RA, hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần. Trao đổi với gia đình và bạn bè về RA của quý vị để giúp họ hiểu căn bệnh này. Sẽ có thể hữu ích nếu quý vị gia nhập một nhóm hỗ trợ trực tuyến hoặc tại cộng đồng.
  - **Chế độ ăn uống lành mạnh.** Một chế độ ăn uống cân bằng calo, protein, và canxi là rất quan trọng để duy trì sức khỏe tổng thể. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về dùng đồ uống có cồn vì loại đồ uống này có thể có tương tác với thuốc quý vị dùng để trị viêm khớp dạng thấp.

Trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào đối với chế độ ăn uống hoặc hoạt động của quý vị, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.

## Các Nguồn Trợ Giúp Liên Quan

### Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ

## **U.S. Food and Drug Administration**

Điện thoại miễn phí: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

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

Drugs@FDA tại địa chỉ <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. Drugs@FDA là danh mục các sản phẩm thuốc được FDA chấp thuận có thể thực hiện tìm kiếm.

## **Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ, Trung Tâm Thống Kê Y Tế Quốc Gia**

### **Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics**

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

## **Viện Nghiên Cứu Dị Ứng và Bệnh Truyền Nhiễm Quốc Gia National Institute of Allergy and Infectious Diseases**

Trang web: <https://www.niaid.nih.gov/Pages/default.aspx>

## **Trung Tâm Y Học Tổng Hợp và Bổ Sung Quốc Gia National Center for Complementary and Integrative Health**

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

## **Học Viện Phẫu Thuật Chính Hình Hoa Kỳ American Academy of Orthopaedic Surgeons**

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

## **Đại Học Thấp Khớp Hoa Kỳ American College of Rheumatology**

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

## **Quỹ Viêm Khớp Arthritis Foundation**

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

Nếu quý vị cần thêm thông tin về các nguồn trợ giúp có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc các ngôn ngữ khác, vui lòng ghé thăm trang web của chúng tôi ở bên dưới hoặc liên hệ NIAMS Information Clearinghouse theo địa chỉ [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

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