

Vietnamese

Sống Với Bệnh Viêm Khớp LIVING WITH ARTHRITIS

Bệnh viêm khớp là gì? (What Is Arthritis?)

Có nhiều người bắt đầu cảm thấy đau nhức và dần dà thấy cơ thể bị đơ cứng. Đôi khi bàn tay hoặc đầu gối hoặc hai vai bị đau, khó cử động và có thể bị sưng lên. Những người này có thể đang bị bệnh viêm khớp. Viêm khớp có thể là do lớp nền mô ở các khớp bị viêm sưng. Các dấu hiệu viêm sưng gồm có tấy đỏ, sờ vào thấy nóng, đau nhức và sưng. Những dấu hiệu đó báo cho quý vị biết là đã có sự khác thường. Khớp là nơi hai phần xương giao tiếp ví dụ như khuỷu tay hoặc đầu gối. Đối với một số bệnh viêm khớp nhưng không phải là tất cả thì các khớp xương như thế có thể hư hại nặng theo thời gian. Có nhiều loại viêm khớp khác nhau. Và trong những căn bệnh mà viêm khớp xảy ra thì các bộ phận khác như mắt, ngực hoặc da có thể bị ảnh hưởng. Nhiều người lo lắng rằng khi mang bệnh viêm khớp thì họ sẽ không thể làm việc, chăm sóc con cái và gia đình. Một số khác thì nghĩ rằng phải chấp nhận những sự việc tương tự như bệnh viêm khớp. Sự thật là bệnh viêm khớp có thể gây đau, nhưng vẫn có những cách mà quý vị có thể làm cho mình cảm thấy đỡ hơn.

Viêm khớp có những dạng nào? (What Are the Types of Arthritis?)

Có một vài dạng viêm khớp. Hai loại phổ biến nhất là viêm xương khớp (tiếng Anh là osteoarthritis) và viêm khớp dạng thấp (rheumatoid arthritis). Viêm xương khớp là dạng phổ biến nhất, thường đến với tuổi tác và ảnh hưởng nhiều nhất ở các ngón tay, đầu gối và hai bên hông. Đôi khi viêm xương khớp xảy ra sau khi bị chấn thương ở khớp. Ví dụ như một người trẻ tuổi có thể đau đầu gối nặng khi chơi đá banh. Hoặc một người nào đó có thể bị té hoặc bị chấn thương trong khi xảy ra tai nạn xe cộ. Sau vài năm thì đầu gối của những cá nhân này rõ ràng là thấy lạnh lặn nhưng họ có thể bị viêm khớp ở khớp đầu gối. Viêm khớp dạng thấp xảy ra khi hệ thống bảo vệ của cơ thể không còn làm việc đúng chức năng nữa và ảnh hưởng đến các khớp xương (thường xảy ra bàn tay và bàn chân), và có thể cũng ảnh hưởng đến những bộ phận khác và các hệ thống khác trong cơ thể. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi và sốt. Một dạng viêm khớp phổ biến khác nữa là bệnh thống phong (tiếng Anh gọi là gout) gây ra bởi những tinh thể tụ lại trong các khớp. Bệnh thống phong thường ảnh hưởng đến ngón chân cái, nhưng nó cũng có thể ảnh hưởng đến các khớp xương khác. Bệnh viêm khớp thường được thấy đi cùng với các bệnh trạng khác như:

- Lu-pus. Đối với bệnh lu-pus thì hệ thống bảo vệ của cơ thể có thể gây hư hại các khớp xương, tim, da, thận và những bộ phận khác.
- Bị nhiễm trùng vào trong khớp xương và hủy hoại lớp đệm lót giữa các phần xương.

Tôi có bị bệnh viêm khớp hay không? (Do I Have Arthritis?)

Đau nhức là một cách mà cơ thể báo cho quý vị biết là có sự không ổn. Hầu hết các dạng viêm khớp đều gây đau nhức ở khớp xương và quý vị có thể gặp khó khăn khi cử động di chuyển. Một vài loại viêm khớp có thể ảnh hưởng đến các phần khác của cơ thể. Do đó, đi cùng với cảm giác đau nhức ở các khớp quý vị có thể:

- Bị sốt
- Sụt cân
- Khó thở
- Nổi sần trên da hoặc bị ngứa

Những triệu chứng này cũng có thể là dấu hiệu của các căn bệnh khác.

Vậy tôi có thể làm gì? (What Can I Do?)

Quý vị nên đi gặp bác sĩ. Có nhiều người dùng các loại dược thảo hoặc thuốc mua không cần toa để trị các cơn đau nhức. Quý vị nên nói cho bác sĩ biết nếu quý vị dùng các loại trị liệu này. Chỉ có bác sĩ là người có thể báo cho biết quý vị có bị viêm khớp hay không hoặc tình trạng liên quan và hướng dẫn

cách quý vị phải làm. Nên nhớ là không chần chừ. Quý vị cần nói cho bác sĩ biết quý vị cảm thấy thế nào và bị đau ở đâu. Bác sĩ sẽ kiểm tra và có thể gửi quý vị đi chụp hình x – quang xương và khớp. Chụp x-quang không gây đau và không nguy hiểm. Quý vị có thể được lấy một ít máu để thử nghiệm để giúp cho bác sĩ quyết định dạng viêm khớp mà quý vị có thể có.

Bác sĩ sẽ làm gì để giúp? (How Will the Doctor Help?)

Sau khi bác sĩ biết được quý vị mang dạng viêm khớp nào thì bác sĩ sẽ bàn thảo với quý vị về các tốt nhất để trị liệu bệnh. Bác sĩ có thể ghi toa các loại thuốc giảm đau, giảm đơ cứng và chống sưng. Bảo hiểm hoặc y tế trợ giúp công chúng có thể giúp đỡ quý vị chi trả tiền thuốc, khám bác sĩ, thử nghiệm và chụp X quang.

Tôi nên sử dụng thuốc viêm khớp như thế nào? (How Should I Use Arthritis Medicine?)

Trước khi rời khỏi phòng mạch bác sĩ, quý vị nên đoán chắc là đã hỏi bác sĩ cách tốt nhất để uống các loại thuốc đã được ghi toa, ví dụ như có những loại thuốc quý vị phải uống với sữa hoặc phải ăn trước hoặc ngay sau khi uống thuốc để bảo đảm thuốc không gây khó chịu cho dạ dày. Quý vị cũng nên hỏi cách bao lâu thì uống thuốc một lần hoặc bao lâu thì thoa kem lên chỗ đau. Kem thuốc có thể làm cho da và khớp xương thấy đỡ hơn. Nhưng đôi khi chúng có thể làm bong da hoặc nổi sần. Nếu bị như thế thì quý vị nên liên lạc với bác sĩ.

Nếu tôi vẫn còn thấy đau thì sau? (What If I Still Hurt?)

Đôi khi quý vị vẫn cảm thấy đau sau khi dùng thuốc. Quý vị có thể thử các điều sau đây:

- Tắm bằng vòi sen nước ấm
- Thực hiện một vài bài thể dục căng dẫn (stretching exercises) nhẹ.
- Chườm nước đá lạnh lên chỗ đau
- Kê các khớp đau lên chỗ êm

Nếu quý vị cũng còn thấy đau sau khi đã sử dụng thuốc chính xác và thực hiện một hoặc nhiều hơn các điều này thì nên gọi cho bác sĩ. Thuốc khác có thể tác dụng hữu hiệu hơn đối với quý vị. Đối với một số người khác thì làm phẫu thuật cũng có ích cho họ ví dụ như thủ thuật thay khớp.

Rồi Quý vị Có thể Sẽ thấy đỡ hơn! (You Can Feel Better!)

Viêm khớp có thể làm hư hại các khớp xương, các bộ phận nội tạng và da. Đây là những điều quý vị có thể làm để giữ cho các tổn hại đó không tệ hơn và cũng có thể làm cho quý vị cảm thấy đỡ đau hơn:

- Cố gắng giữ số cân xuống. Lên cân nhiều quá sẽ làm cho đầu gối và hông bị đau
- Tập thể dục. Cử động tất cả các khớp sẽ giúp cho quý vị thấy đỡ đau. Bác sĩ hoặc y tá sẽ hướng dẫn cho quý vị cách cử động dễ dàng hơn. Đi bộ mỗi ngày cũng sẽ có ích cho quý vị
- Uống thuốc đúng giờ và đúng cách được căn dặn. Thuốc có thể giúp cho quý vị bớt nhức và đơ
- Mỗi sáng nên thử tắm bằng vòi sen với nước ấm
- Khám bác sĩ thường xuyên
- Truy tìm các thông tin hữu ích cho quý vị.

Muốn nói chuyện với chuyên viên y tế xin liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc gọi Health Link Alberta ở số 403-943- LINK (5465) hoặc số miễn phí 1-866-408- LINK (5465) để nói chuyện với y tá chính thức bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần.

Theo tài liệu: “Sống Với Bệnh Viêm Khớp, tài liệu để đọc dành cho bệnh nhân và gia đình”, Viện Quốc Gia Bệnh Viêm Khớp và Các Bệnh Về Da/Cơ Xương, www.niams.nih.gov