

Phòng trị bệnh viêm đa khớp dạng thấp

Viêm khớp dạng thấp (VKDT) là bệnh viêm khớp mạn tính gây viêm biểu hiện đau, sưng, cứng khớp làm giới hạn chức năng và vận động. Bệnh có thể phá hủy cấu trúc nhiều khớp nhưng thường gặp là những khớp nhỏ ở bàn tay và bàn chân. Tình trạng viêm này cũng ảnh hưởng đến các cơ quan khác như tim, mắt, phổi.

Sự cứng khớp thường nặng hơn vào buổi sáng, kéo dài 1-2 giờ đôi khi cả ngày. Cứng khớp vào buổi sáng cũng gặp trong nhiều bệnh khớp khác do vậy bạn cần thăm khám bác sĩ để có chẩn đoán xác định.

Những dấu hiệu kèm theo: Mệt mỏi, sốt nhẹ, ăn không ngon, khô mắt, miệng, nốt cứng thường mọc bên dưới da như bàn tay, khuỷu tay – nốt thấp.

1. Nguyên nhân

VKDT là bệnh tự miễn, nghĩa là tế bào miễn dịch giúp chống vi khuẩn và dọn dẹp tế bào chết tấn công các mô lành - ở khớp là màng hoạt động dịch khớp. Nguyên nhân chưa biết rõ. Tế bào miễn dịch phóng thích ra các hóa chất gây viêm phá hủy sụn xương và xương.

Yếu tố di truyền cũng được ghi nhận làm cho một người có thể mắc bệnh này. Người ta nhận thấy gen có vai trò trong hệ thống miễn dịch gây bệnh VKDT. Khi bạn mang gen này có nghĩa là bạn có khả năng phát triển thành bệnh trong tương lai chứ không phải chắc chắn bạn mắc bệnh. Trên thực tế vẫn có người mang gen nhưng không mắc bệnh và cũng có người mắc bệnh VKDT nhưng không mang gen. Các nhà nghiên cứu thấy có yếu tố làm khởi phát bệnh VKDT ở những người có mang gen bệnh. Các yếu tố đó là: Stress, căng thẳng, nhiễm trùng, nhiễm virus hay thay đổi hormone. Nhưng hiện tại vẫn chưa có bằng chứng rõ ràng.

2. Đối tượng mắc bệnh

Thống kê cho thấy trong 100 người có 3 người bị bệnh. Bệnh có thể xuất hiện ở mọi lứa tuổi. Cứ 4 người bị bệnh có 3 người là nữ. Bệnh hay xuất hiện ở tuổi trung niên 30 – 50.

3. Chẩn đoán

VKDT rất khó chẩn đoán do triệu chứng nhiều lúc không rõ ràng chỉ nhưc khớp hay cứng khớp một ít vào buổi sáng và biểu hiện này cũng giống các triệu chứng của bệnh khớp khác. Khi có các triệu chứng này, bạn nên gặp bác sĩ để họ xác định bạn bệnh gì và tiến hành điều trị sớm nhất để tránh phá hủy cấu trúc khớp.

Bác sĩ dựa vào các triệu chứng: Sưng, nóng, đau khớp, cứng khớp. Các dấu hiệu qua xét nghiệm máu: Thiếu máu; Yếu tố thấp RF; Anti-CCP (một loại kháng thể kháng lại protein); Máu lắng (VS, CRP); X quang khớp bị đau; Trong giai đoạn sớm siêu âm hay MRI sẽ giúp chẩn đoán. Không có xét nghiệm nào chắc chắn bạn bị VKDT, bác sĩ sẽ tổng hợp và đưa ra chẩn đoán từ nhiều nguồn thông tin.

4. Điều trị

Điều trị VKDT đã có nhiều tiến bộ trong 30 năm qua. Những phương pháp điều trị gần đây đã giảm thiểu triệu chứng bệnh, cải thiện chức năng khớp về gần

như bình thường. Với sự kết hợp các liệu pháp điều trị, bệnh sẽ không bùng phát, trở về dạng tiềm ẩn và không gây triệu chứng giúp cải thiện chất lượng cuộc sống.

Không thể chữa khỏi bệnh VKDT, mục đích của việc điều trị là giảm thiểu triệu chứng và giới hạn vận động các khớp. Bác sĩ sẽ tiến hành điều trị bằng thuốc càng sớm càng tốt trước khi có biểu hiện phá hủy khớp. Việc điều trị cần phối hợp nhiều thuốc và thay đổi tùy theo diễn biến của bệnh. Do vậy bạn nên kiên trì thăm khám bác sĩ.

Nhóm thuốc DMARDs: Để kiểm soát tốt bệnh tức là tránh phá hủy khớp và không biểu hiện triệu chứng bệnh, bạn cần phát hiện sớm bệnh và bắt tay ngay vào điều trị với nhóm thuốc chống thấp làm cải thiện tình trạng bệnh (disease-modifying antirheumatic drugs – DMARDs). Nhóm thuốc này vừa làm giảm triệu chứng, vừa làm chậm tiến triển của bệnh. Bác sĩ sẽ dùng DMARDs với các thuốc giảm đau, kháng viêm để giảm phù nề, giảm đau và sốt.

Nhóm thuốc sinh học: Khởi đầu bác sĩ sẽ dùng DMARDs phổ biến như *Metotrexate*, *Sulfasalazine*, *Leflunomide*... và khi triệu chứng bệnh không kiểm soát được, bác sĩ sẽ dùng một số loại thuốc đánh tập trung vào hệ miễn dịch và các hóa chất trung gian gây phản ứng viêm, phá hủy khớp. Đây là tiến bộ mới được gọi là *Thuốc sinh học: Abatacept, Etanercept (Enbrel), Rituximab, Tocilizumab (Actemra)*.

Bạn sẽ được nhập viện làm các xét nghiệm về máu bao gồm chức năng gan, thận, số lượng bạch cầu, tiểu cầu trước khi uống thuốc. Việc điều trị sẽ tốt hơn khi ta kết hợp nhiều thuốc, do vậy bạn nên khám bác sĩ định kỳ, để kiểm soát triệu chứng, bác sĩ sẽ biết bạn đang ở tiến trình nào của bệnh, bạn nên báo cho bác sĩ những khó chịu khi dùng thuốc (tác dụng phụ), kiểm tra lại công thức máu, chụp X quang kiểm tra mức độ phá hủy khớp.

Điều trị phẫu thuật:

- Nội soi khớp: Khi đã điều trị bằng các loại thuốc kết hợp nhưng triệu chứng không thuyên giảm thì phẫu thuật lấy đi mô viêm ở khớp gối được chỉ định. Lợi ích của phẫu thuật giúp giảm đau nhanh chóng, giải phóng khớp, giúp cho khớp hoạt động tốt hơn.

- Thay khớp nhân tạo - Hàn khớp: Thay khớp là phương pháp điều trị được chỉ định khi khớp đã bị phá hủy nhiều gây đau rất nhiều cho bệnh nhân, hẹp khe khớp, biến dạng chi, làm hạn chế đi lại.

5. Bệnh đi kèm

Nhiều nghiên cứu cho thấy người bị bệnh VKDT nhất là không được kiểm soát tốt sẽ có nguy cơ bị bệnh tim mạch hay đột quy.

Cuộc sống thường ngày: Khi mắc bệnh, hẳn bạn rất lo lắng không biết diễn tiến bệnh sẽ như thế nào. Khi có đợt cấp bùng phát, bạn sẽ đau và chỉ nằm nghỉ, cảm giác lúc đó thật chán nản. Bạn hãy xác định đây là bệnh mạn tính và có thể thay đổi các hoạt động của bạn. Nhưng may thay, nhờ sự tiến bộ trong điều trị, triệu chứng đau giảm nhiều, sự cứng khớp giảm hẳn, sự phá hủy khớp chậm hơn mang lại cho bạn chất lượng cuộc sống tốt hơn. Hãy trao đổi với nhân viên y tế, họ sẽ cung cấp cho bạn thông tin tiến bộ điều trị.

Tập luyện: Tập luyện thể dục nên thường xuyên, nhưng trong đợt cấp tính, bạn nên nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi sẽ giúp giảm đau, sưng và phá hủy khớp. Nhưng nghỉ ngơi không phải là ngồi yên mà hãy vận động nhẹ nhàng các khớp, căng các cơ giúp tránh sự cứng khớp. Khi triệu chứng cứng thuyên giảm, tập luyện các bài tập ít va chạm như đi bộ, tập sức mạnh các cơ quan quang khớp. Việc tập luyện mang lại cho bạn sức khỏe toàn cơ thể và giảm áp lực lên khớp của bạn. Bác sĩ sẽ khuyên bạn nên tập loại hình thể thao nào và mức độ vận động của khớp gối.

Đừng gắng nâng vật nặng, di chuyển từ từ, trượt ngang, từng chút một. Ví dụ thay vì nâng nồi canh lên cao ta thực hiện di chuyển nó sang bên song song mặt bếp.

Sử dụng những khớp lớn thay hoạt động các khớp nhỏ đang bị viêm. Ví dụ để đẩy cửa ra vào trong khi cổ tay và ngón tay bị sưng viêm, ta có thể dùng vai hay hông để đẩy.

Đừng cầm quá chặt, ví dụ khi cầm viết, ta chọn những cây viết có kích thước lớn và cầm càng lỏng càng tốt hoặc ta có thể chèn những miếng đệm để tăng kích thước.

Thay đổi tư thế thường xuyên, co duỗi các cơ mỗi 30 phút giúp bạn giảm bị cứng khớp, mệt mỏi và đau.

Cân bằng giữa hoạt động, nghỉ ngơi. Khi bạn đang trong đợt cấp của bệnh thì nghỉ ngơi rất quan trọng giúp bạn giảm đau, tránh phá hủy nhiều khớp. Nhưng nếu nghỉ ngơi quá nhiều lại gây cứng khớp nhiều hơn. Do vậy bạn nên cân đối.

Hãy làm những công việc bạn yêu thích như: đi bộ, đi bơi, nhảy, đạp xe đạp. Tránh các môn thể thao đối kháng.

Lắng nghe cơ thể bạn, nếu còn cảm thấy đau kéo dài hơn 2 giờ sau tập luyện thì lần sau bạn nên tập ít hơn.

Khi đang viêm cấp, bài tập nhẹ nhàng về tầm vận động và sức cơ nhẹ sẽ giúp ít nhiều.

6. Chế độ ăn uống

Cơ thể cần đa dạng nguồn dinh dưỡng, chế độ ăn đa dạng và cân đối giúp cơ thể càng khỏe mạnh. Ăn nhiều trái cây, rau, cá, thịt trắng như thịt gà, giảm ngọt và béo giúp bạn giảm đi các cân nặng dư thừa, giảm áp lực lên khớp.

Các loại thức ăn tốt cho khớp: như Omega 3 loại acid béo không no có trong mỡ cá, dầu cá, giúp bạn giảm đau và cứng khớp. Hiệu quả tác dụng chỉ thấy sau vài tháng. Nếu không có cơ hội dùng thực phẩm tự nhiên, ta có thể bổ sung bằng thuốc hay thực phẩm chức năng. Bạn chú ý một vài loại thực phẩm sau khi ăn vào sẽ khởi phát tình trạng đau khớp cấp tính. Bạn nên tránh những loại thức ăn như vậy.

7. Những điều nên nhớ

Càng chữa trị sớm càng hiệu quả. Thuốc điều trị VKDT cải thiện rất nhiều tiến triển bệnh. Khi được chẩn đoán và điều trị sớm, bạn sẽ nhận được lợi ích, ít đau, sưng hay cứng khớp và ít phá hủy khớp hơn. Nghiên cứu cho thấy càng chữa

trị sớm, càng đạt được chất lượng cuộc sống tốt nhanh hơn, kéo dài giai đoạn không triệu chứng dài hơn, kéo dài thời gian phải thay khớp.

Khám chuyên khoa về Cơ-xương-khớp. Bạn sẽ được chẩn đoán sớm, loại trừ một số bệnh về khớp khác, tránh những xét nghiệm không cần thiết và tiến hành lập kế hoạch điều trị tốt nhất cho bạn.