

## **Phòng ngừa bệnh viêm đa khớp**

Bệnh viêm đa khớp dạng thấp là một bệnh của hệ thống tự miễn. Hiểu đơn giản là cơ thể tự sinh ra những chất chống lại chính khớp và gây đau. Nếu không có phương pháp điều trị và kiểm soát đúng có thể gây tàn phế sau 10 năm mắc bệnh.

### **1. Các dạng thấp khớp thường gặp**

Dựa vào từng đặc điểm khác nhau của viêm khớp dạng thấp gây ra mà người ta chia thành các loại thấp khớp như sau:

**Viêm khớp dạng thấp:** là một trong những bệnh tự miễn khó tránh, gây nên bởi một phản ứng dị ứng trong cơ thể, chủ yếu ảnh hưởng đến các khớp xương ở bàn tay, bàn chân, cổ tay và mắt cá chân.

**Viêm đốt sống:** cột sống là bộ phận phải chịu rất nhiều sức ép trong suốt cuộc đời. Khi các khớp cột sống bị ảnh hưởng của bệnh viêm khớp, chúng có thể gây sức ép lên các dây thần kinh và phát sinh ra chứng đau dọc theo cánh tay với cảm giác tê và đau nhói ngón tay, đau ở vùng thắt lưng.

**Viêm xương khớp:** khác hoàn toàn dạng trên vì thực ra không có viêm tấy và xuất hiện vào cuối tuổi trung niên. Bệnh được xem là do tiến trình lão hóa “tự nhiên” của các khớp. Tuy nhiên, với người già trước tuổi thì hiện tượng này xuất hiện sớm hơn.

**Viêm khớp nhiễm trùng:** có thể xuất hiện khi mắc phải một bệnh nhiễm trùng, chẳng hạn như bệnh cúm hay có thể là hậu quả của một bệnh nhiễm khuẩn với một bệnh lây bằng đường tình dục, chẳng hạn bệnh lậu.

Trong số các bệnh về xương khớp thì bệnh viêm đa khớp dạng thấp là một căn bệnh nằm trong nhóm rất nguy hiểm.

### **2. Biểu hiện mơ hồ khó phát hiện**

Viêm khớp dạng thấp có khi khó phát hiện vì bệnh có thể bắt đầu bằng những triệu chứng mơ hồ như đau nhức khớp hoặc cứng khớp vào buổi sáng. Tuy nhiên, nhiều bệnh viêm khớp khác cũng có thể có triệu chứng tương tự. Vì vậy, khi thấy có một trong các triệu chứng sau đây cần sớm đến chuyên khoa xương khớp để được thăm khám và thực hiện một số xét nghiệm cần thiết: cứng khớp thường xuyên vào buổi sáng; cứng khớp buổi sáng là triệu chứng thường gặp trong viêm khớp dạng thấp, có thể kéo dài trên 1 giờ. Một số bệnh lý khác cũng có thể gây cứng khớp buổi sáng như thoái hóa khớp, nhưng thường không kéo dài như bệnh viêm khớp dạng thấp mà chỉ khoảng dưới 30 phút; đau khớp dai dẳng; đau khớp nặng thêm theo thời gian; khớp sưng, đỏ, nóng và đau khi va chạm; đau khớp có kèm sốt; biểu hiện trên nhiều khớp, đối xứng; đau khớp, mệt mỏi, đôi khi sốt như cúm làm hạn chế vận động, hoạt động hàng ngày.

### **3. Biến chứng nguy hiểm**

**Mất khả năng lao động:** do hiện tượng cứng khớp làm hạn chế vận động, sức đề kháng cơ thể giảm, đau nhiều...

Nguy cơ tàn phế: có khoảng 89% người bệnh viêm đa khớp dạng thấp bị cứng khớp, bàn tay khó cầm nắm, khó đi lại sau 10 năm phát bệnh. Các biến chứng nghiêm trọng hơn như teo cơ, dính khớp, biến dạng khớp và tàn phế.

“Khớp đớp tim” có thể gây tử vong: viêm đa khớp dạng thấp làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch gấp 4 lần. Các nghiên cứu cho thấy có tới 30% bệnh nhân có biến chứng tim mạch và 50% có thể dẫn tới tử vong.

Gây khó thụ thai: nghiên cứu cho thấy 25% phụ nữ bị viêm đa khớp dạng thấp gặp khó khăn trong việc thụ thai.

#### **4. Ăn uống và tập luyện giúp cải thiện bệnh**

Viêm đa khớp dạng thấp là bệnh không dễ chữa khỏi. Ngoài việc dùng thuốc điều trị triệu chứng thì chế độ ăn và tập luyện rất quan trọng.

Chế độ ăn uống khoa học: chế độ ăn uống là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới hệ thống xương khớp. Cùng với thời gian, các khớp xương bị thoái hóa trong khi lượng chất cần thiết để tái tạo sụn và xương như calci và collagen lại không được cơ thể sản sinh một cách đầy đủ khiến cho bệnh lý xương khớp khó tránh khỏi. Cùng với đó, chế độ ăn uống không khoa học như không cân bằng được lượng chất dinh dưỡng đưa vào cơ thể, uống bia rượu nhiều... cũng ảnh hưởng rất nhiều tới sức khỏe của hệ thống xương khớp. Bởi vậy, việc bổ sung từ bên ngoài một lượng hợp lý các chất cần thiết sẽ góp phần giúp cho hệ thống xương khớp được ổn định và làm chậm lại quá trình lão hóa. Chẳng hạn, acid béo omega-3 có khả năng ngăn chặn phản ứng của hệ miễn dịch gây ra chứng viêm khớp, làm thuyên giảm các triệu chứng của bệnh này. Những loại cá giàu acid béo omega-3 gồm: cá hồi, cá thu, cá trích, cá mòi, cá ngừ, cá trống; hay acid béo omega-6 cũng là một chất có khả năng ngăn chặn tiến trình sản sinh ra các chất prostaglandin gây chứng viêm; vitamin C: một công trình nghiên cứu mới đây cũng chứng minh khả năng làm chậm hẳn sự tiến triển của căn bệnh này ở đầu gối, chỉ với liều nhỏ dưới 150 mg vitamin C (tương đương với hàm lượng sinh tố của 2 ly cam vắt) và 400 đơn vị quốc tế (IU) vitamin D/ngày; vitamin E: người ta cũng đã chứng minh các thức chứa vitamin E có tác dụng giảm đau chống viêm. Còn beta caroten (có nhiều trong cà rốt, cà chua, bí rợ, rau xanh... và các loại trái cây, rau củ có màu đỏ) cũng có công dụng tương tự.

Tập thể dục thường xuyên và đều đặn là điều cần thiết để duy trì một hệ thống xương khớp khỏe mạnh. Nhiều người do thói quen, công việc hay vì nhiều lý do mà không thể thực hiện việc tập thể dục hàng ngày. Một số người quan niệm tập thể dục là phải chơi các môn thể thao như bóng đá, cầu lông, bơi lội... điều đó hoàn toàn sai lầm. Thực tế, không nhất thiết phải là các môn thể thao, tập luyện hàng ngày, đôi khi chỉ đơn giản là một vài động tác giữa giờ dành cho nhân viên văn phòng hay dành 15 - 30 phút đến 1 giờ đi bộ mỗi ngày. Những bài tập đơn giản này nếu được duy trì thường xuyên sẽ giúp cải thiện đáng kể sức khỏe của không chỉ hệ thống xương khớp mà còn của cả cơ thể.