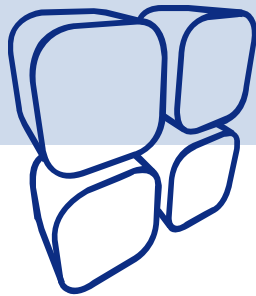


BỆNH KHỚP

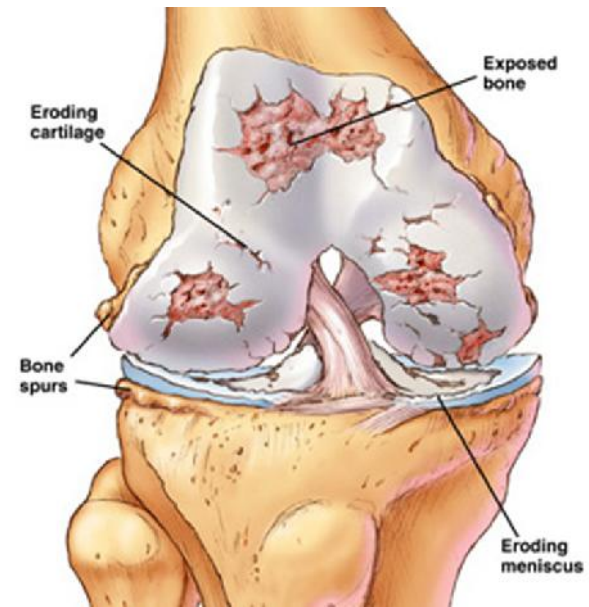


I. Đại cương

1. Cấu tạo của khớp :

- Ổ khớp có :

- ❖ Dây chằng , bao hoạt dịch
- ❖ Dịch khớp
- ❖ Sụn khớp



2. Cấu tạo của sụn khớp:

- Tế bào sụn
- Các chất căn bản :
 - + Proteoglycans (PGs) làm các mô ép lại có khả năng chịu lực
 - + Collagen : tạo sự đàn hồi
 - + Các men tiêu protein (Stromelysin , collagenase ...)

3. Chức năng của khớp :

- Vận động (làm việc và đi lại)
- Nâng đỡ cơ thể , chịu lực
- Chức năng của sụn khớp :



- ❖ *Làm trơn láng bề mặt khớp , cùng với dịch khớp giúp 2 bề mặt của khớp không bị cọ xát vào nhau khi vận động*
- ❖ *Làm phân tán sự tập trung stress , bảo vệ đầu xương không bị tổn thương*

II. Các bệnh khớp thường gặp và nguyên nhân

1. Các bệnh thường gặp :

- Viêm khớp cấp , viêm đa khớp dạng thấp
- Thoái hóa khớp
- Lao khớp , ung thư xương khớp
- Gai xương khớp
- Gout



2. Nguyên nhân :

- Có rất nhiều nguyên nhân làm tổn thương khớp

- Do nhiễm khuẩn (liên cầu khuẩn)
- Do trực khuẩn (trực khuẩn lao)
- Do axit uric (bệnh gout)
- Tuổi , nghề nghiệp , tăng cân (thoái hóa khớp)
- Di tật bẩm sinh : gù , vẹo cột sống , khoèo chân (thoái hóa khớp)
- Yếu tố nội tiết (thoái hóa khớp)

III. Cơ chế gây bệnh

1. Thấp khớp , viêm đa khớp (có bài riêng)

2. Thoái hóa khớp

- Do cơ địa : di truyền tuổi giới (*di truyền được coi là yếu tố quan trọng*)

- Do các men tiêu protein

- Do vai trò của các Cytokin làm :

➤ *Tăng tổng hợp các men tiêu protein*

➤ *Ngăn chặn sự tổng hợp các tế bào sụn*

- Do áp lực : làm hoạt hóa tế bào sụn , hư hại tế bào sụn

IV. Bệnh thoái hóa khớp

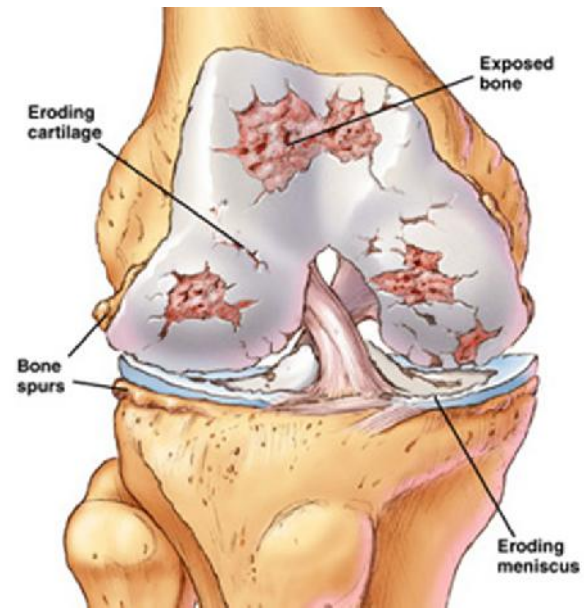
A. Đặt vấn đề

- Thoái hóa khớp , bao gồm thoái hóa các khớp và thoái hóa cột sống
- Là nhóm bệnh lý khớp hay gặp nhất chiếm **30%** các bệnh lý về khớp . Khoảng **15%** dân số
- Liên quan đến tuổi , có xu hướng ngày càng tăng
- Là nguyên nhân chính gây đau , giảm mất khả năng vận động khớp ở người cao tuổi
- Thường kết hợp với các bệnh lý khác (*loãng xương , tăng huyết áp , tiểu đường*)

B. Phân loại và nguyên nhân

1. Thoái hóa tự phát :

- Tại chỗ : đốt ngón bàn tay , bàn chân
- Toàn thân : sự thay đổi của các khớp xương (*cột sống thắt lưng , cột sống cổ , khớp gối , khớp háng*) do tuổi



2. Thoái hóa thứ phát :

- Chấn thương cấp hoặc mãn
- Di tật bẩm sinh (*gù , vẹo*)
- Các bệnh chuyển hóa , nội tiết , loãng xương
- Các bệnh lý về xương khớp



3. Nguyên nhân :

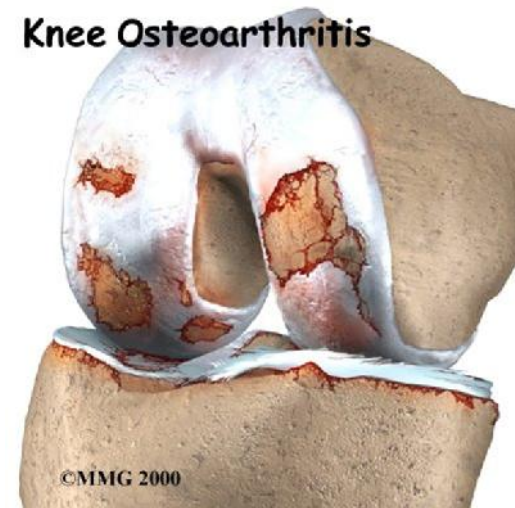
- Do quá trình lão hóa của tổ chức sụn , các tế bào , và tổ chức ở khớp và quanh khớp
- Kết hợp với áp lực quá tải kéo dài của sụn khớp
- Yếu tố cơ địa , dị tật bẩm sinh
- Sau chấn thương khớp , viêm khớp
- Tăng tỉ lệ lên sụn khớp , tăng cân (mập hoặc béo phì) , mang vác nặng
- Rối loạn nội tiết (đây là yếu tố quan trọng) , loãng xương

4. Các tổn thương cơ bản trong thoái hóa khớp :

a. Giai đoạn 1 :

- Bề mặt sụn khớp bị ăn mòn
- Phì đại và tăng sản sụn khớp
- Tăng dịch trong chất căn bản của sụn

Knee Osteoarthritis



b. Giai đoạn 2 :

- Vô hình hóa bề mặt tiếp xúc giữa sụn và xương
- Hình thành các vết nứt trên bề mặt sụn gây xơ hóa và ăn mòn tổ chức sụn

c. Giai đoạn 3 :

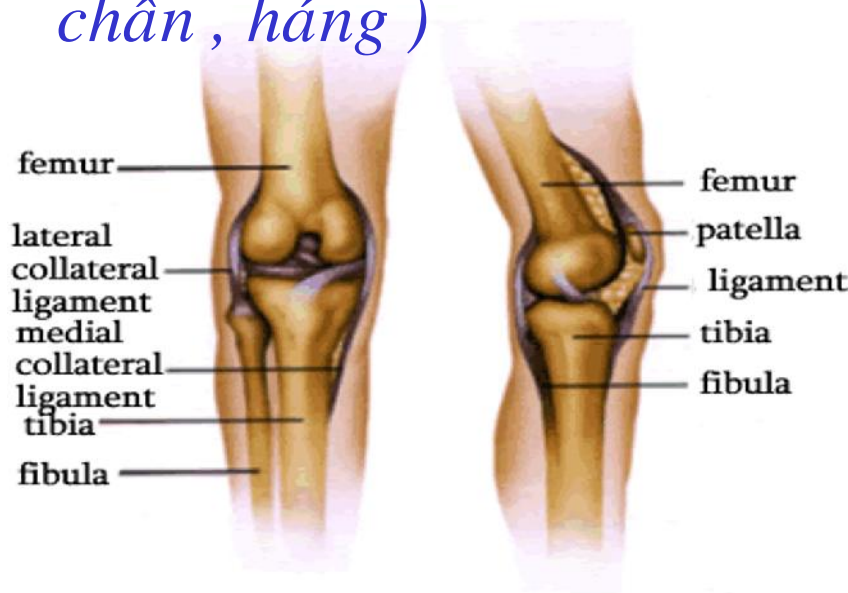
Mất tổ chức sụn , còn trở lại tổ chức xương



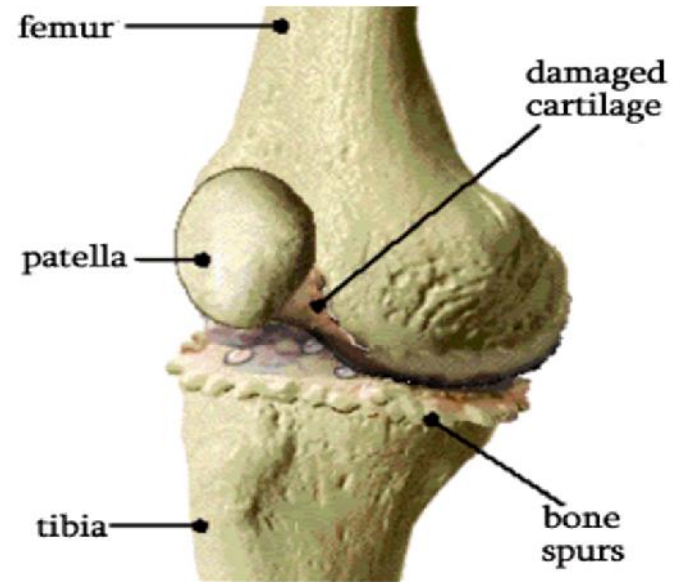
V. Triệu chứng

1. Đau khớp :

- Đau có tính chất cơ giới , đối xứng
- Đau âm ỉ , diễn biến từng đợt tăng dần
- Không có biểu hiện của viêm khớp
- Vị trí đau ở các khớp chịu tì đè (*cột sống , gối , cổ chân , háng*)



Normal Knee



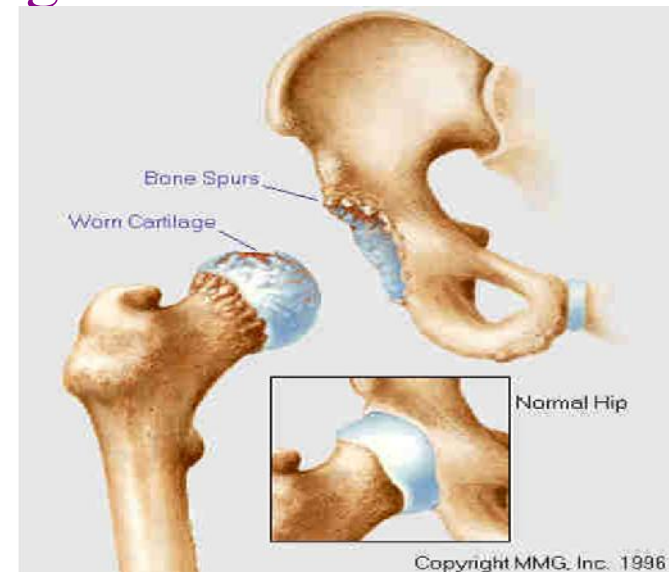
Arthritic Knee

2. Hạn chế vận động :

- Cứng và khó cử động khớp vào buổi sáng hoặc bắt đầu vận động .

3. Biến dạng khớp :

- Mọc gai xương , thoát vị màng hoạt dịch , xẹp đốt sống



4. Các dấu hiệu khác :

- Teo cơ do ít vận động
- Có tiếng lạo xạo ở khớp khi vận động
- Tràn dịch khớp , sưng khớp
- X quang có hẹp khe khớp , xẹp đĩa đệm
- Đục xương dưới sụn
- Mọc gai xương

5. Triệu chứng của thoái hóa 1 số khớp thường gặp :

a) Thoái hóa cột sống thắt lưng :

- Đau vùng thắt lưng âm ỉ , có khi đột ngột sau mang vác nặng , sai tư thế .
- Nằm nghỉ thường giảm đau , đau tăng khi thay đổi tư thế , vận động nhiều , thay đổi thời tiết
- Có khi kèm theo đau dây thần kinh tọa do thoát vị đĩa đệm ,biến dạng cột sống
- X quang : xẹp thân đốt sống , gai xương , nghẹt khe khớp



b) Thoái hóa cột sống cổ :

- Đau vùng cổ gáy , hạn chế vận động , đau tăng khi mệt mỏi căng thẳng , lao động nặng , thay đổi thời tiết
- Nhức đầu vùng chẩm thái dương , trán , hai hố mắt
- Đau và tê tay
- Chóng mặt , nhức đầu , ù tai , hoa mắt , mờ mắt , nuốt vướng
- X quang : mọc gai xương , hẹp ống sống (hẹp lỗ ghép)



c) Thoái hóa khớp gối :

- Rất hay gặp nhất là nữ giới (80%)
- Liên quan chặt chẽ đến thừa cân (mập ,béo phì) .
Chấn thương , nghề nghiệp
- Đau khớp gối , đau tăng khi vận động , lên xuống cầu thang, ngồi xổm , thay đổi thời tiết
- Hạn chế vận động “ tiếng lạo xạo “
- Có thể có sưng và teo cơ đùi
- X quang : *hẹp khe khớp , mọc gai xương*



VI. Điều trị

1. Mục đích :

- Loại trừ các yếu tố thúc đẩy quá trình lão hóa khớp
- Bảo vệ sụn khớp
- Giữ gìn duy trì chức năng vận động của khớp
- Giảm đau và chống viêm



2. Điều trị cụ thể :

a) Loại trừ các yếu tố thúc đẩy :

- Duy trì nếp sống trẻ trung , lành mạnh , vận động thường xuyên
- Phát hiện điều trị sớm dị tật bẩm sinh , các chấn thương khớp
- Giảm cân , thay đổi điều kiện làm việc
- Điều chỉnh bổ sung nội tiết tố , điều trị tích cực loãng xương



b) Giảm đau :

- Cho khớp nghỉ ngơi khi đau
- Vận động nhẹ nhàng vừa sức , tăng dần
- Xoa bóp , vật lý trị liệu , châm cứu
- Các thuốc giảm đau :

Aspirin , Idarac , Diantavic

Ibufen , Diclofenac , Tilcotil , Mobic

Corticoid (Dexamethazon)



c) Bồi dưỡng sụn khớp (bảo vệ sụn)

- Glucosamin sunfat có tác dụng kích thích :
- + Tế bào sụn sản xuất proteoglycans , collagen
- + Là thành phần chính của dịch khớp
- + Tái tạo sụn khớp
- + Giảm đau khớp
- Chondroitin sunfat
- Ăn nhiều *vitamin , khoáng , protein*

d) Duy trì chức năng của khớp :

- Tập vận động thường xuyên , vừa sức
- Tránh đứng lâu , ngồi lâu 1 tư thế , mang vác nặng , thừa cân
- Có dụng cụ hỗ trợ khớp khi cần



3. Phòng bệnh :

Thoái hóa khớp là 1 quá trình bệnh khó tránh khỏi ở người lớn tuổi , dự phòng rất quan trọng để ngăn ngừa và hạn chế các yếu tố thúc đẩy quá trình thoái hóa , làm quá trình thoái hóa chậm hơn , muộn hơn và nhẹ hơn

- Cụ thể :

- + Tập vận động , mang vác làm việc đúng tư thế
- + Ăn uống đầy đủ , đặc biệt bổ sung nội tiết phòng loãng xương
- + Duy trì cân nặng thích hợp (không để thừa cân)



4. Thực phẩm chức năng dùng dự phòng và hỗ trợ thoái hóa khớp :

196 , 264 , 039 , 206 , 068 , 054



Xem chi tiết các sản phẩm tại <http://thaoduoctunhien.org/shop-hang-my/cham-soc-suc-khoe/>