

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP



3/2/20 ...

Bs. Huỳnh Thị Kim Anh

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

“Nắng mưa là chuyện của trời,

Đau xương, nhức khớp, chuyện người tuổi cao”

- Ở người cao tuổi, viêm khớp xương là bệnh rất thường xảy ra, nhất là khi thời tiết thay đổi.
- Thấp khớp xuất hiện ở bất cứ tuổi nào, gây tổn thương cho nhiều khớp, nhất là ở đốt cuối ngón tay, ngón chân, cổ tay, đầu gối. Đôi khi lan đến các cơ quan nội tạng như tim, thận, phổi, dây thần kinh và gây ra những triệu chứng tổng quát như sốt, mệt mỏi, biếng ăn, thiếu hồng cầu...

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

I. Cấu tạo của khớp:

* Mỗi khớp có nhiều thành phần như bắp thịt, dây chằng, sụn, xương, gân. Tất cả hoạt động nhịp nhàng với nhau để giúp cơ thể thực hiện một chức năng rất quan trọng:

đó là sự di chuyển của con người.

CẤU TẠO KHỚP ĐỘNG



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

- * **Dây chằng** có nhiệm vụ nối kết xương, giữ cho khớp được vững
- * **Gân** nối xương với thịt và chuyển sức co của bắp thịt vào xương.
- * **Sụn** chứa 75% nước, là lớp tế bào trong như thạch, bền và dai, không có mạch máu, dây thần kinh, che chở cho đầu xương, tránh sự cọ xát khi khớp cử động.

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

- Cấu trúc và chuyển hóa của khớp:
 - Sụn khớp gồm các tế bào sụn, chất căn bản màng sụn, những sợi tạo keo nhỏ
 - Thành phần hữu cơ trong chất căn bản của tổ chức sụn còn gọi là cactilagenin (hay còn gọi là chất chondromucoit) là một hỗn hợp gồm acid chondroitin sunfuric và nhiều protein

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

- Thấp khớp gặp ở người lớn tuổi (đa số)
- Tỷ lệ cao ở các quốc gia bị ô nhiễm môi trường nặng nề.
- Nhiều trường hợp thấp khớp bộc phát sau lần dị ứng thức ăn.
- Người có tiền căn loãng xương.
- Chấn thương ở khớp.
- Đi kèm với rối loạn biến dưỡng: béo phì, suy dinh dưỡng trầm trọng, kiêng khem thái quá...

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

II. Viêm khớp

- là *đáp ứng bảo vệ cơ thể* với *tổn thương* gây ra do *tác nhân sinh nhiễm, hóa chất, vật lý*
- Phản ứng kháng nguyên – kháng thể xảy ra ở khớp -> **khớp bị sưng, nóng, đỏ, đau.**
- Mức độ phụ thuộc vào **cường độ** của phản ứng viêm và tùy theo **thể trạng** của người bệnh.



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

- Thấp khớp liên quan đến:
 - + Khả năng đề kháng.
 - + Chức năng biến dưỡng của cơ thể.
- Chế độ dinh dưỡng đúng cách, chắc chắn có giá trị dự phòng và trị liệu, nhờ ảnh hưởng của thực phẩm trên:
 - 🌸 Hệ thống miễn nhiễm.
 - 🌸 Trên quá trình biến dưỡng.

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

- Thống kê của ngành tâm thần (Mỹ, Nhật) đã cho thấy:
 - * Tỷ lệ thấp khớp ở người bị căng thẳng thần kinh cao gấp 8 lần so với đối tượng có đời sống thanh thản.
 - * Người bị căng thẳng thần kinh nhưng phải “*nuốt giận làm vui*” dễ bị thấp khớp, kẻ tuy *nóng nảy ngoài miệng nhưng không để bụng* ít khi là nạn nhân của bệnh thấp khớp.
 - * Có lẽ vì thế mà bệnh thấp khớp ở nữ cao gấp 3 lần ở nam giới.

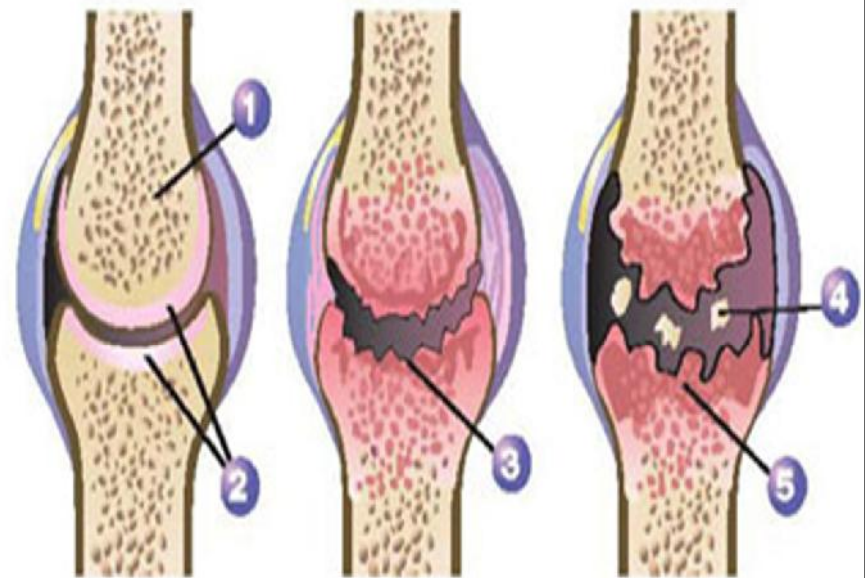
thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

III. Sự thoái hóa khớp

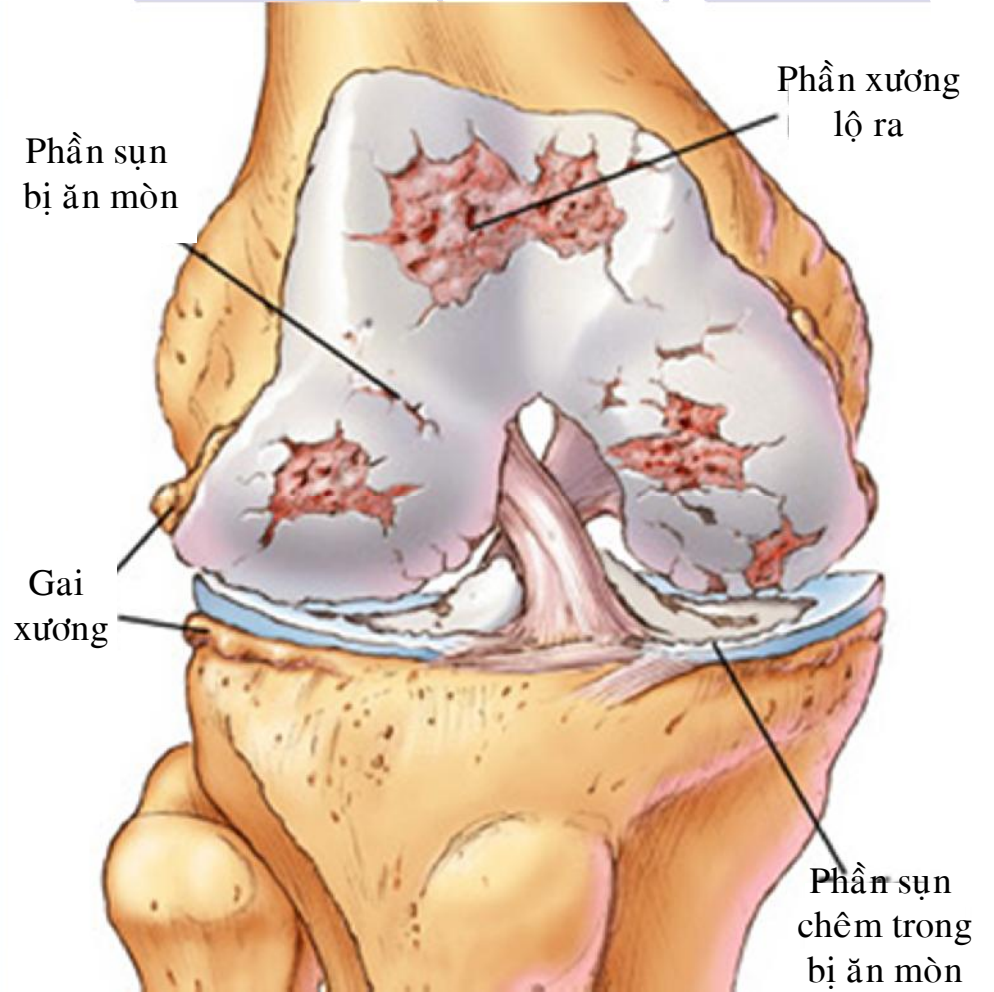
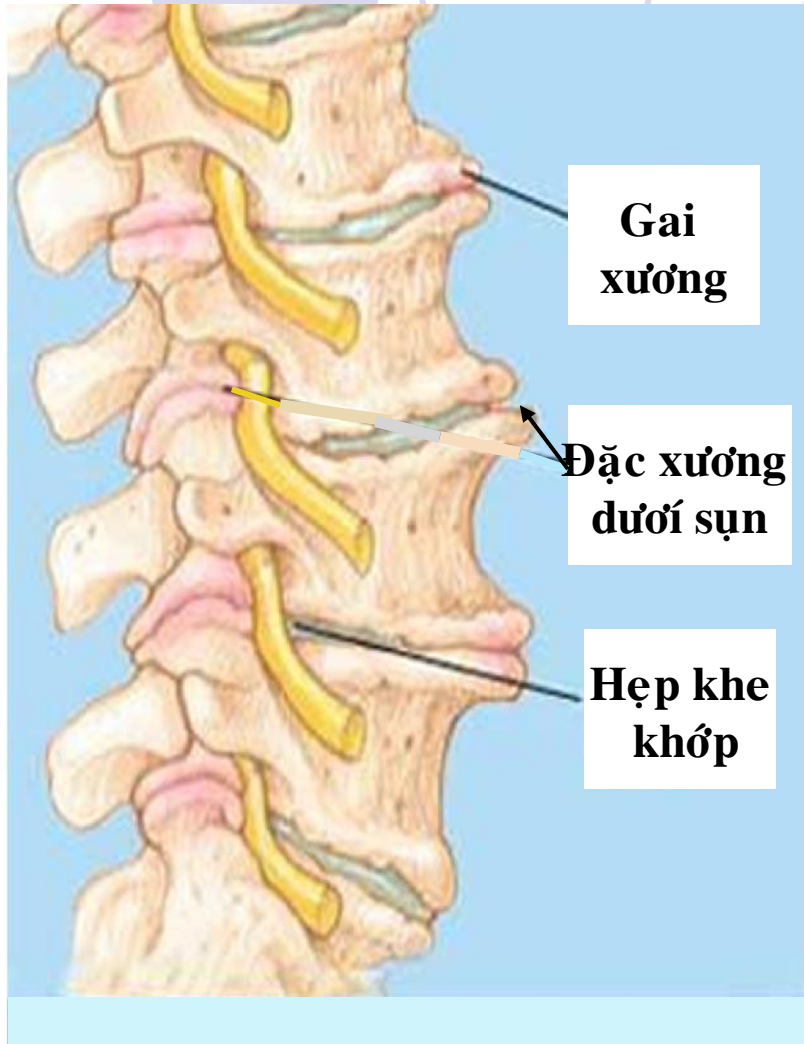
- * Tế bào khớp thoái hóa
- * Gân và dây chằng phân đoạn, đóng vôi, khô cứng, trở nên kém bền bỉ, kém co giãn, giảm sức chịu đựng với lực căng lớn và dễ bị tổn thương.
- * Sụn trở nên đục màu, hóa xơ, khô nước, rạn nứt với nhiều tinh thể calci làm khớp đau.

Evolution of Osteoarthritis



1. Bone
2. Cartilage
3. Thinning of cartilage

4. Cartilage remnants
5. Destruction of cartilage



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

IV. Điều trị

- 👉 Tâm lý liệu pháp: giúp người bệnh hiểu rõ bệnh.
- 👉 Vật lý trị liệu: giúp BN phục hồi một số chức năng của bắp thịt và khớp
- 👉 Vận động: làm tăng sự mềm mại của bắp thịt và khớp
Chú ý: vận động vừa sức không vận động khi khớp đang sưng, nóng, đau
- 👉 Giảm béo phì: giảm bớt sức nặng dồn trên khớp khi di chuyển
- 👉 Thuốc: giảm đau, chống viêm,
- 👉 Phẫu thuật thay khớp trong trường hợp tổn thương nặng

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

V. Biện pháp dinh dưỡng

1. Giảm thiểu lượng thức ăn thịt mỡ trong khẩu phần.
 - Nhóm hoạt chất có tác dụng xúc tác phản ứng đau xương khớp là Arachidon (*chất béo dẫn xuất từ nguồn thực phẩm gốc động vật như thịt, cá trứng, sữa...*)
 - + Nhịn đói ngắn hạn (1 tuần) BN uống nước trà, nước sôi, nước trái cây, ăn canh rau.
 - + Khi đó: cơ thể sẽ phóng thích nhiều tác chất có tác dụng kháng viêm giảm đau.
 - + Kiêng ăn ngọt (đường cát, bột ngọt) 3 ngày liền (khi dùng thuốc chống thấp khớp)

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

- Mỗi ngày cơ thể cần $< 0,1$ mg Arachidon, khi tăng cao \rightarrow nguy hại cho cơ thể.

Điều tra ở Đức cho thấy:

- Người dân mỗi ngày tiêu thụ 200 - 400mg Arachidon (2000 - 4000 lần/so với bình thường)
 \Rightarrow hàng triệu người phải dùng thuốc trị thấp khớp.

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

2. Omega 3: có tác dụng tương tranh trực tiếp với Arachidon.

Thực phẩm:

🌸 Ăn cá thu, cá bạc má, cá mèi.

(cá thu chiên lạt tốt hơn cá thu kho nước dứa)

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

3. Glucosamin sulfat:

- Là chất lấy từ vỏ sò, vỏ cua
- Tác dụng chống viêm và kích thích sản xuất sụn
- Liều dùng: 1500mg/ngày chia 3 lần dùng liên tục trên một tháng
(gây khó chịu đôi chút cho dạ dày)

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

4. Chondrotin sulfat

- lấy từ sụn cá mập hoặc bò
- Tác dụng: chống viêm, tạo sụn
- Liều dùng: 1200mg/ngày chia 3 lần liên tục trên một tháng.

(ít gây tác dụng phụ)

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

5. MSM

- Có nhiều trong cây thường xuân dây leo
- Liều dùng: > 700mg/ngày chia làm 3 lần ngày liên tục trên một tháng
- Tác dụng: chống viêm khớp

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

6. Hyaluronic acid (HA) chích nội khớp

Thuốc hoạt động bởi 3 cơ chế:

- Bao phủ và bôi trơn bề mặt sụn khớp
- Ngăn cản sự mất proteoglycan
- Tăng cường chế tiết HA tự do bởi các tế bào màng hoạt dịch

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

7. Vitamin

- **Đủ sinh tố C, flavon.**

Nghiên cứu của Đức: 70% người thấp khớp giảm sinh tố C

- ◆ Nên uống nước xay dưa hấu, nước chanh

- **Sinh tố E:**

Nghiên cứu của Đức: ở người hư biến khớp 60% giảm sinh tố E

- Nên ăn dầu đậu phộng, dầu nành, dầu hoa hướng dương.
- Xà lách trộn dầu giấm với củ hành.
- Rau nhiều sinh tố E: ớt bi, cà chua, bắp cải.

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

- **Sinh tố nhóm B:**

- Giảm đau B1
- Tổng hợp sợi keo B6.
- Phục hồi gân xương B12.

☛ Tê khớp ngón tay chân nên ăn nấm rơm 3 lần/tuần

☛ Đau cột sống, khớp háng, khớp vai, đầu gối (bổ xung Biotin): uống sữa đậu nành.

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

● 8. Một số khoáng chất:

- ◆ Selen, kẽm, brom, silium, fluor, sắt, đồng, mangan đều có tác dụng giúp phục hồi xương và khớp

Follow the DASH diet to potentially lower your blood pressure.



ADAM.

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

VI. Kết luận

Viêm khớp xương kinh niên đem tới nhiều trở ngại khó khăn cho người bệnh. Ngoài thuốc men và các phương pháp trị liệu, bệnh nhân nên tổ chức hợp lý sinh hoạt hằng ngày để tránh khớp đau nhiều hơn.

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẤP KHỚP

1. Khi làm việc, khi ăn, nên ngồi nhiều hơn đứng
2. Ghế ngồi có chỗ dựa lưng để giảm căng thẳng cho bắp thịt ở lưng.
3. Ghế có dựa tay để giúp đứng lên ngồi xuống dễ dàng
4. Mở hộp thức ăn với dụng cụ thay vì dùng sức mạnh của bàn tay
5. Đừng cầm vật gì nặng quá lâu
6. Nên thường xuyên co duỗi các khớp xương, vươn vai để cột sống khỏi cứng nhắc
7. Khi cần nâng một vật nặng nên sử dụng cả hai tay thay vì một tay và chịu sức nặng vào hai chân chứ không vào xương sống lưng

Làm như vậy ta đã một phần nào tránh được sự mất khả năng di động

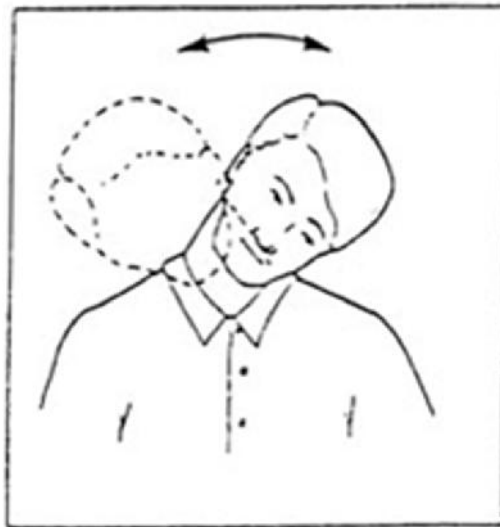
Mà không tự di động là một trong những nguyên nhân đau tới lệ thuộc vào người

Một số hình ảnh vận động các khớp

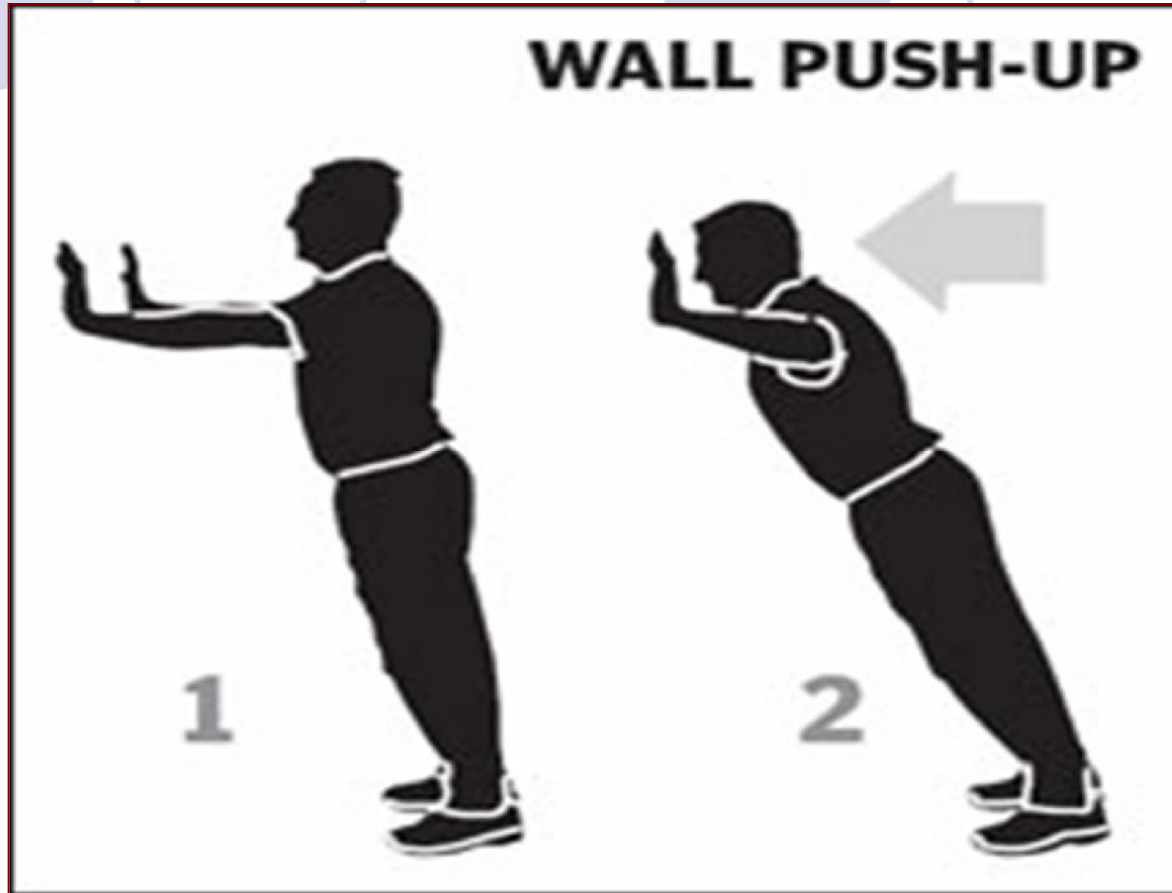
Neck Stretches



Relax



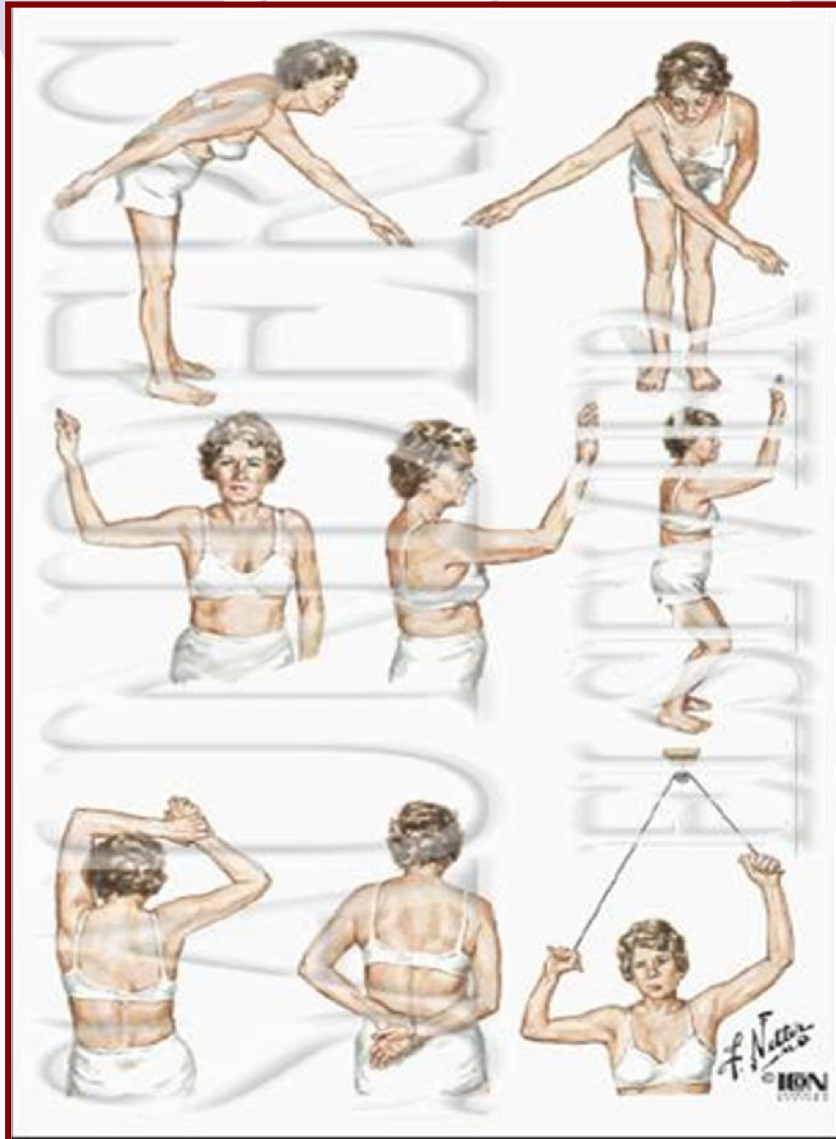
**Vận động
KHỚP CỘT SỐNG CỔ**



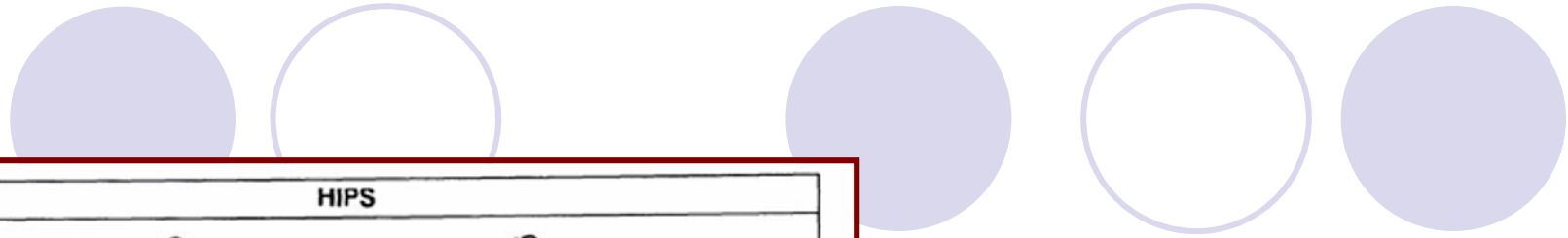
Vận động khớp vai



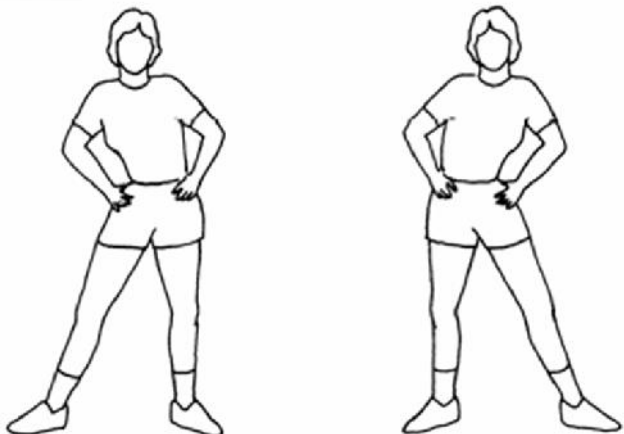
Vận động khớp khuỷu, bàn, ngón tay



Vận động khớp vai



HIPS



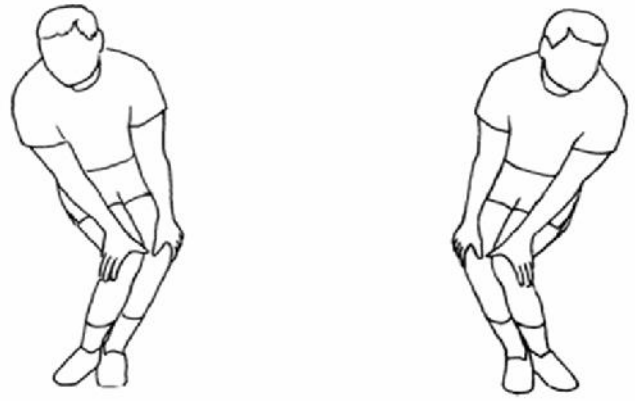
Position: Stand in the same manner as for the neck rotation.

Action: Rotate the hips clockwise while keeping the back straight. Repeat the action in a counterclockwise direction, this three times in each direction.

Vận động khớp gối



KNEES AND ANKLES



Position: Stand with the feet together, and bend at the waist with the knees slightly bent.

Action: Place the hands above the knees, and rotate the legs in a clockwise direction. Repeat the action in a counterclockwise direction. Do this three times in each direction.

Vận động khớp hông





CHÚC BẠN THÀNH CÔNG

FOREVER IS LOVE
SEE YOU ON THE TOP
NEVER GIVE UP

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252