

# THOÁI HÓA ĐỐT SỐNG CỔ

Chữa triệt để thoái hóa đốt sống cổ là câu hỏi mà nhiều người đặt ra và gặp rất nhiều khó khăn trong việc trị thoái hóa cột sống hiệu quả. Bệnh thoái hóa đốt sống cổ để lại những cảm giác đau đớn khó chịu gây ảnh hưởng rất nhiều tới đời sống sinh hoạt cá nhân của mỗi người bệnh.

Chữa triệt để thoái hóa đốt sống cổ là câu hỏi mà nhiều người đặt ra và gặp rất nhiều khó khăn trong việc trị thoái hóa cột sống hiệu quả. Bệnh thoái hóa đốt sống cổ để lại những cảm giác đau đớn khó chịu gây ảnh hưởng rất nhiều tới đời sống sinh hoạt cá nhân của mỗi người bệnh.

Thoái hóa cột sống là gì? Thoái hóa cột sống hay còn gọi là thoái hóa cột sống cổ hoặc thoái hóa cột sống lưng là một trong những tên gọi của tình trạng bệnh lý thoái hóa hệ thống xương cột sống. Do rất nhiều lý do: Có thể do quá trình sinh hoạt, vận động không hợp lý cũng như do chế độ ăn uống không đảm bảo dinh dưỡng, do yếu tố di truyền... Chính vì các lý do này mà bệnh thoái hóa cột sống trở thành căn bệnh phổ biến của xã hội.

Thoái hóa cột sống có thể được phát hiện thông qua các chuẩn đoán dựa trên các kết quả chụp chiếu hệ thống xương cột sống. Ngoài ra chúng ta cũng có thể dễ dàng phát hiện bệnh thông qua các biểu hiện cơ bản như sau:

Thoái hóa cột sống có thể chia ra thành hai loại theo vị trí:

- Thoái hóa cột sống cổ: Những bệnh nhân khi mắc chứng bệnh này thường có biểu hiện đau vùng sau cổ, mỏi cổ, mỏi bả vai, cánh tay. Thậm chí có những bệnh nhân bị thoái hóa lâu năm có thể thêm các triệu chứng như đau cánh tay, buốt đến bàn tay, luôn cảm thấy đau đỉnh đầu và tức hốc mắt...

- Thoái hóa cột sống lưng: Bệnh nhân có cảm giác đau vùng lưng dưới (đau ngang thắt lưng). Luôn có cảm giác tức vùng thắt lưng, thậm chí có thể đau nhức và tê bì chân. Cũng có những trường hợp bệnh nhân có cảm giác đau lên đỉnh đầu...

1. Nguyên nhân thoái hóa đốt sống cổ:

Hầu hết các bệnh nhân bị thoái hóa cột sống cổ và cột sống lưng luôn có cảm giác đau buốt khó chịu, khó chịu ngay cả khi nghỉ ngơi, mọi cử động đều gây nên đau đớn.

Làm việc máy tính nhiều, ít vận động là một trong những nguyên nhân gây ra thoái hóa đốt sống cổ, vôi hóa cột sống. Đây cũng là bệnh thường gặp nhất đối với dân văn phòng. Thoái hóa đốt sống cổ, vôi hóa cột sống: Những người có nguy cơ cao mắc thoái hóa đốt sống cổ. Nhân viên văn phòng là một trong những đối tượng có khả năng mắc chứng bệnh này cao nhất do thường xuyên ngồi một chỗ, ít vận động, ít thời gian nghỉ ngơi.

Chính vì thế, nếu không muốn bị đau cổ hay nặng hơn là thoái hóa đốt sống cổ, bạn cần tạo lập cho mình những thói quen bảo vệ sức khỏe ngay tại nơi làm việc. Đó có thể chỉ là những động tác luyện tập hay vươn vai rất đơn giản, không ngồi ỳ bên máy tính trong thời gian quá dài và kết hợp cùng một chế độ ăn uống khoa học. Nếu đã thử nhiều cách mà cảm giác đau cổ vẫn không thuyên giảm, bạn nên nhanh chóng đến bệnh viện để kiểm tra, có hướng điều trị kịp thời trước khi quá muộn.

Nguyên nhân là do: Vị trí đặt tay trên bàn làm việc hay đối với máy tính quá cao hoặc quá thấp. Quá mệt mỏi. Vùng cổ và vùng gáy không được thường xuyên cử động, hoặc chỉ giữ nguyên một tư thế. Thường xuyên nhìn lên rồi lại nhìn xuống. Vị trí ngồi quá thấp so với bàn làm việc. Trong khi ngủ chỉ nằm 1 - 2 tư thế, không có thói quen chuyển mình.

Làm việc kéo dài, ít vận động. Lựa chọn gối ngủ không phù hợp. Biểu hiện thường gặp: Khi bị

thoái hóa đốt sống cổ bạn sẽ có một trong số những biểu hiện cơ bản như sau: Cổ cứng nhắc khó xoay chuyển kèm với dấu hiệu đau. Đau cổ sau đó lan xuống vai, đau ở khớp cổ và vai. Đau đầu không rõ nguyên nhân. Trong một số ít những trường hợp, mất cảm giác khéo léo của tay, đôi khi cánh tay và bàn tay có thể bị tê liệt. Để giảm đau và thư giãn vùng đốt sống cổ có thể kết hợp với các điều trị sau:

Ghế làm việc phải có độ cao thích hợp so với bàn làm việc và máy tính. Không để ghế ngồi quá cao hay quá thấp.

Giữ khoảng cách hợp lý từ tay đến bàn làm việc hay máy tính. Các chuyên gia khuyên bạn nên sử dụng máy tính có màn hình lớn, tối thiểu là từ 17 inch trở lên. Điều này không chỉ đem lại những hữu ích cho đôi mắt của bạn mà còn giúp các cơ cổ không bị căng, mỏi.

Khi ngủ hãy thường xuyên chuyển mình, tránh nằm chỉ một hoặc 2 tư thế sẽ rất dễ bị vẹo cổ. Không nằm sấp, bởi tư thế này sẽ khiến cho cổ bị gập xuống rất dễ gây nên chứng thoái hóa đốt sống cổ. Ngồi cách màn hình vi tính 50 - 66cm và đặt màn hình dưới tầm mắt khoảng 10 - 20 độ. Không để tầm màn hình quá cao hoặc quá thấp hơn so với tầm mắt. Sắp xếp hợp lý nguồn ánh sáng, chọn những đồ nội thất không bị phản chiếu ánh sáng, giảm ánh sáng và sự chiếu sáng của màn hình máy tính.

Chú ý đặt màn hình máy sao cho cùng bên với cửa sổ, sử dụng màn hình để che bớt ánh sáng, điều này cũng rất có lợi cho mắt. Bạn hãy để màn hình thẳng ngay trước mặt chứ đừng để lệch về một bên. Khi ngồi gần bạn nên chỉnh ghế sao cho 2 cẳng tay của bạn song song với nền nhà. Bạn cũng nên nhớ luôn giữ thẳng lưng và 2 vai giữ ngang bằng. Nếu bạn sử dụng đồ kẹp hồ sơ dùng khi đánh máy thì kẹp này nên để càng sát màn hình càng tốt.

Mát xa cổ cũng là một trong những cách giảm đau mỏi cho cổ rất hữu hiệu. Mát - xa giúp giảm đau: Đầu tiên bạn hãy mát-xa từ phần sau cổ, xoa bằng hai tay hoặc một tay. Lòng bàn tay áp sát vào cổ, di chuyển từ phần tóc ở gáy xuống lưng và phần khớp vai. Sau đó, dùng cạnh của lòng bàn tay và ngón cái bóp mạnh. Dùng mu lòng bàn tay day nhẹ từ gáy đến cổ. Thực hiện khoảng 1 - 2 phút. Dùng tay phải tìm đốt sống cổ thứ 7 (to hơn các đốt sống khác) và day xung quanh đốt sống đó.

Tiếp theo, đan hai tay vào nhau để sau gáy. Ngẩng cằm lên, hít vào từ từ và đếm đến 10. Mắt mở, nhìn trên trần nhà. Khi làm động tác này, tay đóng vai trò là lực cản đầu đang ngẩng lên. Các cơ ở cổ căng hết mức. Thở ra trong 10 giây, cằm từ từ cúi xuống ngực. Dưới sức nặng của tay (lúc này vẫn đan chặt vào nhau để sau cổ), các cơ ở cổ giãn ra. Lặp lại động tác này 3 lần. Bạn cũng có thể dùng túi chườm nóng để chườm cũng sẽ giúp bạn loại trừ cảm giác đau đớn.

Thuốc aspirin cũng là loại thuốc có tác dụng giảm đau nhất thời, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ về việc sử dụng loại thuốc này. Tuy nhiên, bạn không nên lạm dụng nó sẽ gây nên những mặt trái cho sức khỏe.

Stress không chỉ gây nên cho bạn cảm giác rất căng thẳng, mệt mỏi về tâm lý mà còn khiến cho cảm giác đau đớn do chứng thoái hóa đốt sống cổ tăng lên. Chính vì thế, bạn nên bằng mọi cách khống chế và kiểm soát stress.

## 2. Triệu chứng thoái hóa đốt sống cổ:

Thoái hóa đốt sống cổ thường xuất hiện ở người đã qua tuổi trung niên (40 - 50 tuổi), yếu tố nguy cơ là làm việc ở tư thế cúi, cử động nhiều ở vùng đầu cổ, cường độ lao động cao. Những người dễ bị thoái hóa đốt sống cổ nhất là thợ cấy, thợ cắt tóc, nha sĩ, thợ sơn trần, diễn viên xiếc...

Tùy theo loại bệnh, có thể trong một thời gian dài, người bệnh không thấy có cảm giác khác thường. Sau đó, những triệu chứng sau xuất hiện:

- Các động tác cổ bị vướng và đau; có thể thỉnh thoảng bị vẹo cổ.
- Con đau kéo dài từ gáy lan ra tai, cổ, ảnh hưởng tới tư thế đầu cổ, đau lan lên đầu, có thể nhức đầu ở vùng chẩm, vùng trán, đau từ gáy lan xuống bả vai, cánh tay ở một bên hay ở cả hai bên.
- Khám chỉ thấy các cử động ở cổ bị hạn chế (nặng); có thể cảm giác cứng gáy, có điểm đau khi ấn vào các gai xương và các mỏm ngang của cột sống cổ, chụp X-quang cột sống cổ thấy mất đường cong sinh lý, hẹp đĩa liên đốt, biến dạng ở thân đốt, có các gai xương.
- Với chứng thoái hóa đốt sống cổ ở cao (đoạn C1- C2 - C4), người bệnh còn có triệu chứng nấc, ngáp, chóng mặt.

Để đề phòng hiện tượng “gãy”, trật khớp mỏm nha gây liệt tứ chi hoặc tử vong, người bệnh tuyệt đối không được “vặn”, “ấn cổ”, không nên nằm gối đầu quá cao.

Thoái hóa đốt sống cổ gây tổn thương vào lỗ tiếp hợp, có thể gây rối loạn tuần hoàn não. Người bệnh cần được thăm khám lâm sàng thần kinh kết hợp với thăm dò siêu âm để xử trí thoái hóa đốt sống cổ kịp thời.

### 3. Cách phòng tránh thoái hóa đốt sống cổ hiệu quả

Tư thế hoạt động sai là một trong những nguyên nhân gây thoái hóa đốt sống cổ và lưng, vôi hóa cột sống. Ở mức độ nặng, bệnh có thể gây ra các biến chứng phức tạp như cảm giác khó nuốt, buồn nôn, chóng mặt... Ngoài thuốc, châm cứu, bấm huyệt kết hợp với xoa bóp cũng là cách điều trị hiệu quả.

Một đợt không khí lạnh tràn về kết hợp với một tư thế nằm không thuận lợi ban đêm có thể gây cứng cổ ngày hôm sau. Người bị cứng cổ không tự ý đi được và rất sợ những cơn ho, hắt hơi, có người đau ê ẩm vùng gáy hoặc cả mảng đầu sau rồi lan rộng sang mảng đầu bên phải. Một số khác đau liên tục, không quay đầu sang trái hay sang phải được mà phải xoay cả người...

Những công việc luôn đòi hỏi cúi nhiều, ngửa nhiều, mang vác nặng trên đầu hay ngồi trước màn hình ti vi quá lâu cũng dễ làm sai lệch cấu trúc bình thường của cổ, dẫn tới biến đổi mô xương, dây chằng, cơ và dễ dẫn đến thoái hóa các mô cột sống, hoặc hình thành các gai xương đốt sống. Các biểu hiện của bệnh: Đau nhức mỏi từ bả vai lan xuống cánh tay hoặc như có kim châm tê tê suốt dọc phía trong cánh tay, khiến người bệnh khó khăn khi nâng tay lên hoặc hạ tay xuống. Nếu trầm trọng, thoái hóa đốt sống cổ có thể gây biến chứng phức tạp hơn như cảm giác khó nuốt, thấy vướng ở cổ, choáng váng...

Bệnh biểu hiện dưới dạng thoái hóa đĩa đệm, thoái hóa đốt sống (cảm giác gai xương)... làm biến dạng cột sống cổ, mất đường cong sinh lý cột sống cổ, khớp đốt sống cổ cứng lại, hạn chế vận động. Những bệnh thường gặp ở cột sống như viêm cột sống dính khớp, các bệnh về khớp đặc biệt là viêm khớp, làm cho đốt sống cổ thoái hóa nặng, hình thành nên các gai xương. Khi vận động đầu cổ, gai xương này kích thích, chèn vào các rễ dây thần kinh gây đau.

Bệnh có thể xảy ra ở đĩa đệm. Đĩa đệm bị thoái hóa, lòi ra bên ngoài vị trí ban đầu hoặc thoát vị về một phía chèn ép vào rễ thần kinh gây đau và hạn chế vận động, đặc biệt trong các tư thế cúi, ngửa. Một số phương pháp điều trị:

- Ở mức độ nhẹ, cần nghỉ ngơi, thư giãn, kết hợp liệu pháp xoa bóp, bấm huyệt, châm cứu hay tập luyện đốt sống cổ nhẹ nhàng, đúng phương pháp. Đeo đai một thời gian ngắn để hạn chế chuyển động và giữ tư thế sinh lý đầu cổ...
- Khi có bệnh rễ thần kinh do lồi, thoát vị đĩa đệm, ngoài việc dùng các biện pháp lý liệu phục hồi chức năng, người bệnh cần được kéo giãn đốt sống cổ và thư giãn, tránh các tư thế đầu cổ sai lệch hoặc tăng trọng tải vùng đầu cổ. Phương pháp phòng bệnh:

- Thay đổi tư thế làm việc sai lệch như ngồi làm việc trước màn vi tính, hoặc ngồi xem ti vi kéo dài.
- Không nên có động tác vặn bẻ cổ đột ngột khi thấy mỏi, bởi tất cả các động tác này sẽ làm tăng thoái hóa đốt sống cổ.
- Không nên đội nặng trên đầu. Cần nên luyện tập thể dục thể thao nhẹ nhàng và xoa bóp.