

CÁCH NHẬN BIẾT CÁC KHỚP BỊ THOÁI HÓA

Người bệnh thường đau tại chỗ (thoái hóa cột sống thắt lưng), đau cổ kèm nhức đầu vùng chẩm, thái dương, trán và hai hố mắt (thoái hóa cột sống cổ) hoặc khớp phát ra tiếng lạo xạo (thoái hóa gối)...

Bệnh thoái hóa khớp tiến triển chậm và âm thầm. Theo Viện nghiên cứu quốc gia Mỹ về các bệnh cơ, xương, khớp và da (NIAMS), thoái hóa khớp khó nhận biết trong giai đoạn đầu. Các thống kê cho thấy, có đến một nửa bệnh nhân chẩn đoán thoái hóa khớp bằng phim X-quang nhưng không có triệu chứng lâm sàng.

Thoái hóa khớp ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng công việc và cuộc sống.

Khi có dấu hiệu của bệnh, nhiều người trẻ thường nảy sinh tâm lý chủ quan, do nhầm tưởng thoái hóa khớp chỉ người già mới mắc. NIAMS cho biết, nam giới dưới 45 tuổi là đối tượng dễ bị thoái hóa khớp. Ngược lại, sau tuổi 45, bệnh xảy ra phổ biến ở phụ nữ. Nếu không điều trị kịp thời, bệnh không chỉ gây đau đớn mà còn ảnh hưởng đến chức năng vận động, thậm chí gây tàn phế. Theo chuyên gia, khi có các biểu hiện dưới đây, người ngoài 35 tuổi nên chú ý.

Thoái hóa cột sống thắt lưng: Triệu chứng khởi phát là đau âm ỉ vùng cột sống thắt lưng, đôi khi đau đột ngột do mang vác nặng hay sai tư thế. Các cơn đau có thể liên tục hoặc từng đợt, nhưng đau tại chỗ, không lan xa, hay tái phát, đau tăng khi thay đổi tư thế, vận động nhiều hoặc thay đổi thời tiết. Khi nằm nghỉ, các cơn đau giảm nhẹ.

Thoái hóa cột sống cổ: Dấu hiệu lâm sàng là đau vùng cổ gáy cấp hoặc mãn tính, đau tăng khi mệt mỏi, căng thẳng, lao động nặng, thời tiết thay đổi... Đau cổ kèm nhức đầu vùng chẩm, thái dương, trán và hai hố mắt vào buổi sáng. Đôi khi, người bệnh còn cảm thấy tê tay do đám rối thần kinh cánh tay bị chèn ép hoặc nhức đầu, chóng mặt, ù tai, hoa mắt, mờ mắt, nuốt vướng... do ảnh hưởng của động mạch đốt sống cổ.

Thoái hóa khớp gối: Triệu chứng dễ thấy nhất vẫn là những cơn đau mặt trước hoặc trong khớp gối, đau tăng khi vận động, lên xuống bậc thang, ngồi xổm, gập gối, thay đổi thời tiết... Khi đi chuyển, người bệnh có thể nghe thấy tiếng lạo xạo trong khớp gối. Thỉnh thoảng, khớp gối có thể cứng hoặc sưng to.

Người bệnh nên sớm thăm khám khi có các triệu chứng thoái hóa khớp.

Khi có dấu hiệu cảnh báo thoái hóa khớp, người bệnh nên sớm đi thăm khám bác sĩ, chẩn đoán bệnh bằng công nghệ hiện đại và áp dụng các liệu pháp phục hồi xương khớp. Bệnh có thể điều trị bằng liệu pháp dinh dưỡng, tập luyện và thay đổi các thói quen có hại cho khớp nếu được phát hiện sớm.