

KIỂM SOÁT CƠN ĐAU KHỚP KHI CHUYỂN MÙA

Chuyển mùa là thời điểm các cơn đau khớp xuất hiện thường xuyên và dữ dội hơn, không ngừng tàn phá sức khỏe người bệnh. Theo các chuyên gia, ngoài các biện pháp giảm đau tại chỗ, người bệnh nên cải thiện chất lượng sụn khớp càng sớm càng tốt.

Chuyển mùa là thời điểm các cơn đau khớp xuất hiện thường xuyên và dữ dội hơn, không ngừng tàn phá sức khỏe người bệnh. Theo các chuyên gia, ngoài các biện pháp giảm đau tại chỗ, người bệnh nên cải thiện chất lượng sụn khớp càng sớm càng tốt.

>>> Dấu hiệu nhận biết sớm triệu chứng thoái hóa khớp

Dưới đây là một số bí quyết mà chuyên gia của chương trình tư vấn giúp bệnh nhân đối phó với các cơn đau khớp khi thời tiết thay đổi.

Không nên lạm dụng thuốc giảm đau chứa corticoid

Theo Tiến sĩ, Bác sĩ Đặng Hồng Hoa - Trưởng khoa Cơ Xương Khớp - Bệnh viện E, do tác động của áp suất không khí và nhiệt độ môi trường thấp, khớp thường đau trệ hoặc sưng to khi thời tiết thay đổi. Dùng thuốc giảm đau chỉ là giải pháp tạm thời trong cơn đau cấp và nếu lạm dụng các thuốc giảm đau chứa corticoid, sẽ có thể gây ra tác dụng phụ lên dạ dày, tim mạch, thận..., đặc biệt là với người già. Do vậy, người bệnh không nên tự ý sử dụng các thuốc giảm đau mà cần sớm thăm khám các bác sĩ chuyên khoa cơ - xương - khớp để điều trị đúng cách.

Thoái hóa khớp là bệnh lý khớp phổ biến nhất, xảy ra do sụn khớp bị lão hóa và hư hại dần theo thời gian.

Giảm đau bằng vật lý trị liệu

Đau do thoái hóa khớp cũng là một vấn đề được nhiều độc giả xin tư vấn. Bác sĩ Chuyên khoa II Nguyễn Thái Thành - Trưởng khoa Khớp – BV Chấn thương Chỉnh hình TP HCM cho biết, theo thời gian, phần sụn bao bọc các đầu xương sẽ dần bị lão hóa nên không còn trơn tru, mất khả năng đàn hồi và bị mòn đi. Phần đầu xương không còn được bao bọc và bảo vệ tốt nên khi vận động sẽ cọ xát, thậm chí bào mòn lẫn nhau khiến người bệnh vô cùng đau nhức. Đây là quá trình lão hóa tự nhiên của cơ thể, khó chữa khỏi nhưng có thể loại bỏ các cơn đau. Việc tập luyện khớp mỗi ngày là rất cần thiết, tuy nhiên, phải tránh các môn thể thao đối kháng. Nếu làm việc văn phòng, nên thường xuyên thay đổi tư thế ngồi, đứng lên khoảng 5 - 10 phút để tránh mỏi khớp.

Giới chuyên môn cũng khuyên, người bệnh nên giữ ấm các khớp ngay khi thời tiết sắp sửa thay đổi. Khi bị đau, có thể áp dụng các biện pháp như xoa bóp khớp, co duỗi nhẹ nhàng, chườm nóng... Chườm nóng bằng paraffin, túi chườm nhiệt, khay nhiệt điện có tác dụng giảm đau, nhưng không nên áp dụng với ổ viêm có mủ, chấn thương đang sung huyết. Người bệnh cũng nên tránh bê vác nặng làm khớp thêm tổn thương và giảm cân (nếu béo phì) để hạn chế áp lực lên khớp.

Bổ sung dưỡng chất nuôi sụn khớp

GS.BS Trần Ngọc Ân - Chủ tịch Hội Thấp khớp học Việt Nam cho hay: “Quá trình thoái hóa sụn khớp là không thể tránh khỏi nhưng cũng hoàn toàn có thể phòng và làm chậm quá trình này bằng những tiến bộ y học hiện nay. Thay vì đợi đến khi đau nặng mới điều trị, người bệnh có thể cung cấp các dưỡng chất phù hợp để nuôi dưỡng và giúp tái tạo mô sụn tại các khớp”. Theo đó, người bệnh nên ăn các thực phẩm chứa nhiều acid béo omega-3 như cá hồi, cá ngừ, các vitamin A, E, C có trong đậu nành, rau xanh, hạt mầm, cà rốt, cà chua, ớt, bơ...

Sớm bổ sung các dưỡng chất giúp nuôi dưỡng, tái tạo mô sụn như UC-II (có trong JEX) là giải pháp cần thiết để ngăn ngừa và giảm thiểu sự hư tổn cho khớp.

Đối với bệnh nhân thoái hóa khớp, Phó Giáo sư, Tiến sĩ Vũ Đình Hùng - Phó Chủ tịch Hội Thấp khớp học Việt Nam cũng khuyên dùng dưỡng chất UC-II để làm chậm quá trình thoái hóa, giúp tái tạo và bảo vệ sụn khớp. UC-II sau khi uống vào cơ thể, sẽ có 53% được hấp thu vào máu, bổ sung dưỡng chất cho sụn, giúp giảm đau, tái tạo và nuôi dưỡng sụn khớp. Phần còn lại sẽ trình diện tại màng cuối của ruột non, giúp điều chỉnh đáp ứng miễn dịch, bảo vệ cấu trúc của sụn khớp.