

Ä•iá»•u trá»« thoÁji hÃ³a cá»™t sá»'ng cá»•

Ä•iÁng gÁp cá»§a Thuc Duong
07/09/2009

Tôi nÃfm nay 46 tuá»•i Ä'Æ°á»£c xác Ä'á»«nh bá»« thóai hóa Ä'á»'t sá»'ng cá»• thÆ°á»•ng hay bá»« Ä'au,nhá»©c,mõi tá»« gáy xuá»'ng cánh tay phá°£i thÆ°á»•ng xuyên và nhiá»•u khi tá»•i tiá°¿t thay Ä'á»•i hoá°c khi sá»©c khá»•e không Ä'Æ°á»£c khoá°½in cho Ä'Æ°á»£c BS tÆ° vá°¶n nên dùng thuá»'c gì tá»•i gian sá»- dá»¶ng và phÆ°Æjng pháp tá°-p tá»f dá»¶c ,vá°-t lý trá»« liá»¶u Xin cám Äjñ (Nguyá»...n Thanh Huy)

Trá°£ lá»•i:

Thoái hoá cá»™t sá»'ng

cá»• là má»™t bá»¶nh thÆ°á»•ng gá°-p á»Ỗ ngÆ°á»•i trung, cao tuá»•i. Tá»•n thÆ°Æjng thóai hoá cá»§a sá»¶n khá»¶p gây ra do quá trình sinh tá»•ng há»£p chá°¶t cÆj bá°£n (proteglycan) bá»Ỗi các tá°¿ bào sá»¶n có sá»± bá°¶t thÆ°á»•ng. Ä'á°c trÆ°ng cá»§a bá»¶nh là quá trình má°¶t sá»¶n khá»¶p cá»§a lá»¶p tá°¿ bào dÆ°á»¶i sá»¶n; tá»• chá»©c xÆ°Æjng cá°jnh khá»¶p Ä'Æ°á»£c tá°jo má»¶i. á»ž thóai hoá cá»™t sá»'ng, có sá»± ká°¿t há»£p giá»²a hai loá°ji tá»•n thÆ°Æjng mang tính Ä'á»«nh khu Ä'ó là thóai hoá Ä'Ä©a Ä'á»¶m và thóai hoá má»•m liên sau.

Thoái hóa cá»™t sá»'ng

cá»•: hay gá°-p nhá°¶t là á»Ỗ Ä'á»'t sá»'ng cá»• Ä'oá°jñ C5 – C6 và C6 – C7. Bá»¶nh nhân thÆ°á»•ng Ä'au vùng gáy lan xuá»'ng vai và cánh tay kèm theo tê vùng cánh tay, cá°ng tay cho Ä'á°¿n các ngón tay. Ngoài ra bá»¶nh nhân còn nhá»©c Ä'á°§u vùng sau gáy, chóng má°-t, ù tai, hoa má°-t...

Chá»²a thóai hoá cá»™t sá»'ng cá»• nhÆ° thá°¿ nào?

Ä•iá»•u trá»« bá°£o tá»"n và phá°«u thuá°-t là 2 phÆ°Æjng pháp chá»§ yá°¿u:

Ä•iá»•u trá»« bá°£o tá»"n

dùng các thuá»'c giá°£m Ä'au, thuá»'c chá»'ng viêm, thuá»'c giãn cÆj. Có tá»f áp dá»¶ng các biá»¶n pháp không dùng thuá»'c nhÆ° lý liá»¶u pháp, châm cá»©u, bá°¶m huyá»¶t, xoa bóp và tá°-p vá°-n Ä'á»™ng cá»™t sá»'ng cá»•; ngÆ°á»•i ta còn dùng các phÆ°Æjng pháp Ä'á°c biá»¶t nhÆ°: kéo giãn cá»™t sá»'ng cá»•, Ä'eo Ä'ai cá»•, tiêm ngoài màng cá»©ng.

Các trƣ̃c á»•ng há»ƣp

ná»ng, Á»iá»•u trá»‹ bá»o tá»“n không ká»t quá» thì phá»i can thiá» ƣp bá»ng phá»«u thuá»-t.

Tá»m thá»•i, ná»u quá

Á»au, bác có thá»f dùng thuá»c giá»m Á»au, kháng viê»m nhƣ» Ibuprofene 200mg ngày uá»ng 3 lá»n, má»—i lá»n 1 viên sau khi Ă»n hoá»-c uá»ng thay thá»i bá»ng Paracetamol 500mg, ngày 3 lá»n, má»—i lá»n 1 viên ná»u bá»‹ Á»au dá»i dày. Có thá»f kèm theo xoa bóp bá»ng cá»“n xoa bóp hay chiá»u Á»èn há»ng ngoá»i.

Phòng bá»nh thoái hoá cá»™t sá»ng cá»• ra sao?

Tránh mang vác

ná»ng, tránh giá»- lâu cá»• á»Y các tƣ» thá»i ƣ»á»jn ra sau, cúi cá»• ra trƣ̃c á»›c hay nghiêng cá»• vá»• má»™t bên. Không vá»-n Á»á»™ng cá»• quá má»©c. Tránh các tƣ» thá»i lao Á»á»™ng nghá»• nghiá» ƣp bá»ƣt lá»i cho cá»- Á»á»™ng cá»•sá» cá»•: thá»£ may, Á»ánh máy chá»-, thá»£ tiá» ƣn, lái xe, nhá»c công Á»ánh trá»ng, nghá» ƣ sĂ© piano, xiá»i c nhào lá»™n... cá»n phá»i có chá»i Á»á»™ nghá»%o ngƣ»i thƣ» giã»n xoa bóp, tá»-p vá»-n Á»á»™ng cá»• nhá»¹ nhàn.

Khi có triá» ƣu chá»©ng

bá»nh cá»n sá»m Á»á»i khám và Á»iá»•u trá»‹ tá»i các cƣ»i sá»Y chuyên khoa.

Do Á»ó bác nên Á»á»i n

chuyên khoa cƣ»i – xƣ» ƣng – khá»p BV Bá»ch Mai Á»á»f khám và cho làm các xét nghiá» ƣm nhƣ» chá»ƣp X quang, MRI cá»™t sá»ng cá»•... tá»« Á»ó má»i có hƣ»á»ng Á»iá»•u trá»‹ cá»ƣ thá»f Á»ƣá»ƣc.