

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»« thoi 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 thoi hoá cá»§a sá»¶n khá»¶p gây ra do quá trình sinh tá»•ng há»£p chá°¶t cÆj bá°£n (proteglycan) bá»¶i 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 thoi 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 thoi hoá Ä'Ä©a Ä'á»¶m và thoi 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 thoi 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 thá»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 trƣ̃ng há»p

ná»ng, Á»á»u trá» bá»o tá»n không ká»t quá» thì phá»i can thiá»p bá»ng phá»u thuá»t.

Tá»m thá»i, ná»u quá

Á»u, bác có thá»f dùng thuá»c giá»m Á»u, 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»u dá»i dày. Có thá»f kèm theo xoa bóp bá»ng cá»n xoa bóp hay chiá»u Á»n há»ng ngoá»i.

Phòng bá»nh thoái hoá cá»m tá»ng cá» ra sao?

Tránh mang vác

ná»ng, tránh giá» lâu cá» á» Ý các tƣ» thá»i ƣ»á» ra sau, cúi cá» ra trƣ̃ng há»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»p bá»t lá»i cho cá»- Á»á»™™ng cá»sa cá»: thá»f may, Á»ánh máy chá»™, thá»f tiá»p, lái xe, nhá»c công Á»ánh trá»ng, nghá»p sÁ» piano, xiá»c nhào lá»™™n... cá»n phá»i có chá»i Á»á»™™ng nghá»%o ngƣ»i thƣ» giã»n xoa bóp, tá»p vá»n Á»á»™™ng cá» nhá»i nhàn.

Khi có triá»p chá»ng

bá»nh cá»n tá»m Á»á»n khám và Á»á»u trá» tá»i các cƣ» tá» Ý chuyên khoa.

Do Á»ó bác nên Á»á»n

chuyên khoa cƣ» – xƣ» – khá»p BV Bá»ch Mai Á»á»f khám và cho làm các xét nghiá»p nhƣ» chá»p X quang, MRI cá»™™ tá» Á»ó má»i có hƣ»á»ng Á»á»u trá» cá»p thá»f Á»ƣ»á»c.