

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

ÄÁng gÁp cá»§a Thuc Duong
07/09/2009

Tôi nÃfm nay 46 tuá»•i ÄÆá»£c xác Äá»«nh bá»« thóai hóa Äá»'t sá»'ng cá»• thÆá»•ng hay bá»« Ä'au,nhá»©c,mõi tá»« gáy xuá»'ng cánh tay phá°£i thÆá»•ng xuyên và nhiá»•u khi tá»•i tiá°£t thay Äá»•i hoá°c khi sá»©c khá»•e không ÄÆá»£c khoá°½in cho ÄÆá»£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 thÆá»•ng gá°p á»Ý ngÆá»•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»Ýi các tá°£ bào sá»¥n có sá»± bá°£t thÆá»•ng. Äá°c trÆ°ng cá»§a bá»£nh là quá trình má°£t sá»¥n khá»¥p cá»§a lá»¥p tá°£ bào dÆá»¥i sá»¥n; tá»• chá»©c xÆ°Æjng cá°jnh khá»¥p ÄÆá»£c tá°£o 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 Äá»«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»Ý Äá»'t sá»'ng cá»• Ä'oa°jin C5 – C6 và C6 – C7. Bá»£nh nhân thÆá»•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?

Äá»•u trá»« bá°£o tá»"n

phá°«u thuá°t là 2 phÆ°Æjng pháp chá»§ yá°£u:

Äá»•u trá»« bá°£o tá»"n

dùng các thuá»'c giá°£m Ä'au, thuá»'c chá»'ng viêm, thuá»'c giãñ 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»•; ngÆá»•i ta còn dùng các phÆ°Æjng pháp Ä'á°c biá»£t nhÆ°: kéo giãñ 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 Á»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»n 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»
nghĩa»p bá»t
lá»i cho cá»- Á»á»™™ng cá»sa cá»: thá»f may, Á»ánh máy chá»™, thá»f tiá»p™n, 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»
giãn 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.