

# Ă•au khá»p á»Ỡ ngÆ°á»i cao tuá»i

Ă•Ă•ng gĂ•p cá»Şa Thuc Duong  
18/10/2009

Tôi nĂfm nay 55 tuá»i, cách Ă•ây khoá»ng 1 tháng  
tôi thÆ°á»ng thá»y Ă•au và má»i á»Ỡ cá»• chân . Tá»i Ă•i ngá»Ş hoá°c ná»m nghá»% trên  
gÆ°á»ng thì cÆjn Ă•au giá»m dá»Şn và há»t nhÆ°ng sáng ngá»Ş dá»y thì hiá»Şn tÆ°á»ng Ă•au  
lá»i tái điá»...n. Khoá»ng 10 ngày gá»Şn Ă•ây có lúc Ă•au á»Ỡ hai bên hông và phía  
sau Ă•ùi , sau khi vá»n Ă•á»™ng nhá»¹ nhànng hoá°c Ă•i lá»i nhá»¹ thì cÆjn Ă•au giá»m .  
Mong bác sá»¹ cho lá»i khuyên và xin chân thành cá»m Æjn (Chan Nguyen)

Trá»£ lá»i:

Rá»t  
nhiá»•u ngÆ°á»i cao tuá»i thÆ°á»ng than phiá»n bá»< Ă•au khá»p. Các khá»p ít khi  
sÆ°ng nóng Ă•á»• nhÆ° há»i trá» mà thÆ°á»ng Ă•au âm á»%, ná»ng ná»ng, má»i má»t, ngá»i  
xuá»ng khó Ă•á»•ng dá»y. Các vùng khá»p hay Ă•au là thá»t IÆ°ng, khá»p gá»i, cá»•  
chân, khá»p vai, cá»• gáy. Tình trá»ng Ă•au nhá»•c khiá»n chá»t IÆ°á»ng sá»ng cá»Şa  
ngÆ°á»i cao tuá»i giá»m sút Ă•áng cá»f, há»n chá»i viá»Şc tham gia các hoá»t Ă•á»™ng  
cá»™ng Ă•á»ng, kéo theo nhá»ng rá»i loá»n khác vá»• thá»f chá»t và tâm lý.

Ă•au khá»p thÆ°á»ng do các nguyên nhân sau:

- Loãng xÆ°Æjng: ThÆ°á»ng gây Ă•au âm á»%, Ă•au má»i nhiá»•u á»Ỡ vùng thá»t IÆ°ng. Loãng xÆ°Æjng ná»ng có thá»f  
xá»p Ă•á»t sá»ng, gãy xÆ°Æjng...

- Goute: Bá»Şn ngày càng gá»p nhiá»•u á»Ỡ ngÆ°á»i cao tuá»i. Biá»fu hiá»Şn là sÆ°ng - nóng - Ă•á»• khá»p, nhá»t là á»  
má»t cá chân và ngón chân cái

- Thoái hóa khá»p Các khá»p thÆ°á»ng bá»< thoái hóa là khá»p  
gá»i, cá»™t sá»ng thá»t IÆ°ng. Biá»fu hiá»Şn thÆ°á»ng Ă•au khi vá»n Ă•á»™ng, lúc nghá»%  
thì Ă•au giá»m Ă•i.

- Má»™t sá»' triá»Şu chá»•ng khác nhÆ° cá»m giác ná»ng ná»•, má»t  
má»i, Ă•au mÆj há»", thÆ°á»ng do các nguyên nhân khác ngoài khá»p gây ra nhÆ°:  
suy van tĂ•nh má»ich sâu, trá»Şm cá»m, suy dinh dÆ°á»jng á»Ỡ ngÆ°á»i cao tuá»i...

Bác nên Ă•i khám chuyên khoa khá»p Ă•á»f các bác sá»¹ khám và Ă•iá»•u trá»< cho bác.

Chúc bác mau khá»i bá»nh.