

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

Trá»£ lá»i:

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

Ăau khá»p thÆ°á»ng do các nguyên nhân sau:

- Loãng xÆ°Æjng: ThÆ°á»ng gây Ăau âm á»%, Ăau má»i nhá»•u á»Ỡ vùng thá»t lÆ°ng. Loãng xÆ°Æjng ná»ng có thá»f  
xá»p Ăá»t sá»ng, gãy xÆ°Æjng...

- Goute: Bá»Şn ngày càng gá»p nhá»•u á»Ỡ ngÆ°á»i cao tuá»i. Biá»fu hiá»Şn là sÆ°ng - nóng - Ăá»• 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 lÆ°ng. Biá»fu hiá»Şn thÆ°á»ng Ăau khi vá»n Ăá»™ng, lúc nghá»%  
thì Ăau giá»m Ăi.

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

Bác nên Ăi khám chuyên khoa khá»p Ăá»f các bác sá»¹ khám và Ăiá»•u trá»< cho bác.

Chúc bác mau khá»•i bá»ñnh.