

Ă•au lĂ°ng - nhá»ng Ă'ía»•u cá°šn biá°t

Ă•Ă°ng gĂ°p cá»ša Thuc Duong
23/11/2009

Ă•au lĂ°ng - phá°đi chá»p MRI cá»™t sá»ng má»i xác Ă'á»nh nguyên nhân

á°đnh: jupiterimages.com

Há»i: Tôi có triá»tụ chá»ng ngá»i khoá°ng 1 tiá°ng là bá» Ă'au má»™t bên thá°t lĂ°ng và mông. Càng ngá»i lâu thì má»i Ă'á°su gá»i và nhá»c cá° vai, cá°m thá°y có gì Ă'ó cá»™m cá»™m dĂ°á»i mông bên trái. Tôi Ă'i khám, có nĂ°i thì bá°o là không có gì nghiêm trá»ng và cho thuá»c uá»ng; có nĂ°i bá°o tôi bá» thoái hóa khá»p; nĂ°i khác lá°i nói là viêm khá»p. NhĂ°ng Ă'ã dùng thuá»c má°y tháng mà bá»tình không Ă'á»i. Mong bác sĂ° cho lá»i khuyên vá»• bá»tình cá»ša

Trá° lá»i:

Vá»i các triá»tụ chá»ng chung và nhá»ng chá°n Ă'oán nhĂ° vá°-y, theo tôi bá»tình cá»ša bá°in chĂ°a Ă'á°đn má»c Ă'á»™ trá°m trá»ng lá°m. Nguyên nhân gây các triá»tụ chá»ng trên ná°đu chĂ°a có các xét nghiá»m vá»• chá°n Ă'oán hình á°đnh nhĂ° chá»p MRI cá»™t sá»ng thì cĂ°ng chĂ°a thá»f ká°t luá°n Ă'Ă°á»c gi. Song có nhiá»•u khá°đ nĂ°ng bá°in bá» chá»ng Ă'au nhá»c má»i do phá°đi ngá»i lâu á»Ỗ má»™t tĂ° thá°đ và có lá°½ do ít vá°n Ă'á»™ng. Bá°in có thá»f áp dá»ng má»™t vài biá»t pháp Ă'á»f khá°c phá»c nhĂ° sau:

- Tránh ngá»i lâu á»Ỗ má»™t tĂ° thá°đ; khoá°ng má»—i giá»• 1 lá°šn nên Ă'á»c đá°-y, vĂ°đđn vai khá»Ỗi Ă'á»™ng nhá°¹ nhàng lá°i các khá»p.

- Cá°šn tĂ°ng cĂ°á»ng tá°-p thá»f dá»c thá»f thao vá»i các bài tá°-p thĂ° giăn, cĂ°á»ng Ă'á»™ tá»« nhá°¹, vá»«a tĂ°ng dá°šn. Tránh cĂ°ng thá°ng, stress, lo âu; cá°šn tá°đo má»™t giá°c ngá»š sâu trong Ă'êm; không nên uá»ng quá nhiá»•u bia, rĂ°á»đu, cà phê hay hút thuá»c lá.

- Chá°đ Ă'á»™ Ă°n uá»ng cá°šn lĂ°u tâm Ă'á°đn bá»• sung Ă'á»š các yá°đu tá»' vi lĂ°á»đng bao gá»™m sinh tá»' nhóm B, canxi, vitamin E… Có thá»f dùng thêm Centrum má»—i ngày 1 viên Ă'á»f bá»• sung các yá°đu tá»' vi lĂ°á»đng trên cho các bá»a Ă°n hàng ngày.

Hãy kiên trì tập luyện yoga mỗi ngày, nó sẽ giúp bạn không
béo phì và có làn da khỏe đẹp thì nên chú ý chụp MRI các khớp có thể xác định bệnh rõ
hơn.

BS Bích Ngọc Long