

# Ä•au IÆ°ng - nhá»ng Ä'ía»•u cá°šn biá°t

Ä•Ä°ng gÄ°p cá»ša Thuc Duong  
23/11/2009

Ä•au IÆ°ng - phá°Æi chá»p MRI cá»™t sá»ng má»i xác Ä'á»nh nguyên nhân

á°ønh: jupiterimages.com

Há»i: Tôi có triá»t chá»ng

ngá»i khoá°ng 1 tiá°ng là bá» Ä'au má»™t bên thá°t IÆ°ng và mông. Càng ngá»i lâu thì má»i Ä'á°su gá»i và nhá»c cá° vai, cá°m thá°y có gì Ä'ó cá»™m cá»™m dÆ°á»i mông bên trái. Tôi Ä'i khám, có nÆji thì bá°o là không có gì nghiêm trá»ng và cho thuá»c uá»ng; có nÆji bá°o tôi bá» thoái hóa khá»p; nÆji khác lá°ji nói là viêm khá»p. NhÆ°ng Ä'ã dùng thuá»c má°y tháng mà bá»ñh tình không Ä'á»j. Mong bác sÄ° cho lá»i khuyên vá»• bá»ñh cá»ša

Trá° lá»i:

Vá»i các triá»t chá»ng chung và nhá»ng chá°n Ä'oán nhÆ° vá°-y, theo tôi bá»ñh cá»ša bá°jn chÆ°a Ä'á°jn má»c Ä'á»™ trá»m trá»ng lá°m. Nguyên nhân gây các triá»t chá»ng trên ná°u chÆ°a có các xét nghiá»m vá»• chá°n Ä'oán hình á°nh nhÆ° chá»p MRI cá»™t sá»ng thì CÄ°ng chÆ°a thá»f ká°t luá°n Ä'Æ°á»c gi. Song có nhiá»•u khá° nÄ°ng bá°jn bá»ñh chá»ng Ä'au nhá»c má»i do phá°Æi ngá»i lâu á»Y má»™t tÆ° thá°t và có lá°½ do ít vá°n Ä'á»™ng. Bá°jn có thá»f áp dá»ng má»™t vài biá»ñn pháp Ä'á»f khá°c phá»c nhÆ° sau:

- Tránh ngá»i lâu á»Y má»™t tÆ° thá°t; khoá°ng má»i giá»• 1 lá°šn nên Ä'á»cng dá°-y, vÆ°Æjn vai khá»Yi Ä'á»™ng nhá°¹ nhàng lá°ji các khá»p.

- Cá°šn tÄ°ng cÆ°á»ng tá°-p thá»f dá»c thá»f thao vá»i các bài tá°-p thÆ° giãn, cÆ°á»ng Ä'á»™ tá»« nhá°¹, vá»« a tÄ°ng dá°šn. Tránh cÄ°ng thá°ng, stress, lo âu; cá°šn tá°jo má»™t giá°c ngá»s sâu trong Ä'em; không nên uá»ng quá nhiá»•u bia, rÆ°á»Æu, cà phê hay hút thuá»c lá.

- Chá°t Ä'á»™ Ä°n uá»ng cá°šn IÆ°u tâm Ä'á°jn bá»• sung Ä'á»s các yá°u tá»' vì IÆ°á»Æng bao gá»m sinh tá»' nhóm B, canxi, vitamin E&hellip; Có thá»f dùng thêm Centrum má»i ngày 1 viên Ä'á»f bá»• sung các yá°u tá»' vì IÆ°á»Æng trên cho các bá»a Ä°n hàng ngày.

Hãy kiên trì tập luyện thể thao hàng ngày, nếu bạn không  
bắt đầu và có thói quen thì nên chú ý chụp MRI cột sống để có thể xác định bệnh rõ  
hơn.

BS Bách Long