

## Chứng thấp khớp

### Arthristis - you can do something about it

Thấp khớp (osteoarthritis) là một chứng phong thấp mọi người thường nói tới và chứng này thường xảy ra đối với những vị lớn tuổi. Khi càng lớn tuổi (hoặc đôi khi vì bị thương tích), các khớp xương trong cơ thể bị hao mòn hay hư hại. Trường hợp này có thể gây đau đớn, làm cho cử động, đi đứng khó khăn, đôi khi các khớp xương bị sưng, đặc biệt là các khớp ở ngón tay, các đốt xương sống, đầu gối hay xương hông. Mặc dù hiện nay chưa có thuốc nào trị được chứng thấp khớp, nhưng có những phương pháp có thể giúp quý vị tránh được các triệu chứng của bệnh này.

#### Năng hoạt động có thể làm nhẹ chứng thấp khớp.

Người ta thường nghĩ một khi bị phong thấp quý vị nên tránh hoạt động nhiều chừng nào, tốt chừng đó. Tuy nhiên trên thực tế, việc vận động nhiều và tập thể dục thường xuyên có thể:

- tạo cho cử động ở các khớp xương được dễ dàng, uyển chuyển (và sẽ tránh được đau đớn),
- làm cho xương cốt và bắp thịt rắn chắc,
- giữ cho trọng lượng cơ thể ở mức bình thường (càng lên cân bao nhiêu, cơ thể càng đè nặng trên các khớp xương ở đầu gối và gây nhiều đau đớn bấy nhiêu), và
- càng làm cho quý vị cảm thấy an nhiên, thoải mái bấy nhiêu.

#### Những sinh hoạt nào sẽ giúp làm nhẹ chứng thấp khớp?

Bất cứ sinh hoạt nào buộc quý vị phải vận động nhiều đều giúp làm nhẹ chứng phong thấp. Lúc tốt nhất để vận động là khi cơ thể cảm thấy nhẹ nhõm, ít đau đớn, và khi thuốc làm cho cơ thể quý vị thấy dễ chịu nhất. Chúng tôi đề nghị một số những sinh hoạt như:

- làm những công việc vặt hàng ngày như quét dọn, lau chùi nhà cửa, phơi quần áo và làm vườn. Tất cả những hoạt động này sẽ giúp cho cơ thể của quý vị được dẻo dai, linh hoạt.
- Đi bộ thường xuyên (một tuần ít nhất ba lần).
- bơi lội, đạp xe hay khiêu vũ.

Quý vị nên hỏi bác sĩ hay trung tâm y tế cộng đồng địa phương xem những sinh hoạt sau đây có được tổ chức tại địa phương của mình hay không:

- **Lớp dạy những động tác thể dục nhẹ**

Những lớp thể dục này (nhiều nơi có hướng dẫn viên người Việt) dạy những động tác thể dục giản dị, nhẹ nhàng giúp cho cơ thể của quý vị được khỏe mạnh và dẻo dai.

- **Thái Cực Quyền**

Gồm những động tác nhẹ nhàng đẹp mắt có tác dụng làm cho sức khỏe tăng tiến, cơ thể dẻo dai, linh hoạt.

- **Thể dục ở dưới nước**

Môn thể dục dưới nước như bơi lội rất có lợi cho những người bị chứng thấp khớp. Nước làm cho cơ thể nổi nên sức nặng của cơ thể ít tác động trên các khớp xương. Các lớp thể dục dưới nước (aquarobics) được tổ chức tại các hồ tắm ở nhiều khu vực.

- **Môn thủy vật lý trị liệu**

Tiếng Anh gọi là *aquatic physiotherapy* hay *hydrotherapy* là một phương pháp thể dục đặc biệt tập trong nước nóng, có tác dụng trị nhiều chứng bệnh kể cả chứng thấp khớp.

Nhiều trung tâm trị liệu bằng vật lý và bệnh viện công tổ chức việc điều trị miễn phí.

Ngoài ra, chuyên viên khoa vật lý trị liệu còn có thể hướng dẫn quý vị những động tác thể dục hữu ích khác.

#### Loại thuốc nào trị chứng phong thấp hay nhất?

Quý vị nên tham khảo ý kiến với bác sĩ riêng của mình về vấn đề này.

### **Có loại thức ăn nào đặc biệt làm nhẹ chứng thấp khớp không?**

Mặc dù không có loại thức ăn nào có thể trị tuyệt chứng thấp khớp, nhưng ăn uống lành mạnh lại rất quan trọng đối với chứng bệnh này. Sau đây là những lời khuyên của Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Phong Thấp NSW:

- Ăn nhiều loại thức ăn có lợi cho sức khỏe.
- Thường xuyên ăn cá tươi.

Cá tươi có chứa một loại chất béo có lợi cho sức khỏe (omega-3). Loại chất béo này có thể giúp làm giảm sự sưng nhức ở các khớp xương. Cá đổng, cá thu cò, cá mòi, cá hồi, và cá mòi là những loại có chứa rất nhiều chất omega-3. Cá mòi và cá hồi đóng hộp (đóng bằng nước muối hay nước muối, chứ không phải trong dầu ăn) cũng tốt cho các khớp xương như cá tươi vậy.

Nên dùng các sản phẩm chế bằng dầu của cây canola hay ô liu để quét lên bánh mì, hoặc chiên hay trộn rau. Đối với những người bị chứng thấp khớp, hai loại dầu nói trên tốt hơn là dầu cây hướng dương, dầu bắp, dầu đậu phộng hay đậu nành.

### **Thuốc bắc hay những phương pháp trị liệu khác có giúp làm nhẹ chứng phong thấp không?**

Những thứ này tuy không trị dứt được chứng phong thấp, nhưng theo Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Phong Thấp NSW, có nhiều bằng chứng cho thấy các chất như glucosamine, chondroitin (có bán tại các tiệm bán thực phẩm dưỡng sinh và một số tiệm thuốc tây), dầu cá, gừng, và một vài loại thuốc bắc có thể làm nhẹ chứng này. Những viên dầu cá (fish oil) tốt hơn là dầu gan cá thu (cod liver oil), vì uống dầu gan cá thu với liều lượng lớn có thể gây nguy hiểm. Nên nhớ, tương tự như các loại thuốc khác, những sản phẩm kể trên có thể gây phản ứng khó chịu hay nguy hiểm nếu dùng chung với một loại thuốc nào đó. Quý vị nên cho bác sĩ của mình biết nếu quyết định dùng các sản phẩm vừa kể và luôn luôn làm theo lời dặn ghi trên nhãn.

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Phong Thấp NSW (Arthritis Foundation of NSW), điện thoại số (02) 9683 1622.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*