ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Thấp khớp

Rheumatoid arthritis (Vietnamese)

Tài liệu này được soạn thảo dành cho người bị thấp khớp. Tài liệu là những thông tin phổ quát giúp quý vị hiểu bệnh ảnh hưởng thế nào và tại sao lại quan trọng việc chữa trị sớm. Tài liệu này cũng hướng dẫn những điều gì quý vị có thể làm được để trị liệu thấp khớp.

Thấp khớp là gì?

Thấp khớp (RA) là bệnh tự kháng gây đau khớp và sưng khớp. Chức năng bình thường của hệ miễn nhiễm trong cơ thể là chống lại các viêm nhiễm để giữ cho người ta mạnh khỏe. Trong trường hợp bệnh tự kháng, hệ thống miễn nhiễm bắt đầu tấn công các mô mạnh khỏe. Trong trường hợp bệnh RA, mục tiêu tấn công của hệ thống miễn nhiễm là lớp màng bao phủ các khớp xương, gây viêm khớp và tổn thương khớp. RA thường bị ở các khớp nhỏ hơn như là khớp xương bàn tay và khớp xương ngón chân. Tuy vậy các khớp to hơn như là xương hông và đầu gối cũng có thể bị bệnh.

Triệu chứng bệnh như thế nào?

Triệu chứng bệnh RA khác nhau ở mỗi người. Những triệu chứng phổ biến là:

- đau khớp, sưng tấy, và sờ vào khớp thấy tê nhức
- cảm thấy cứng khớp, nhất là vào buổi sáng
- cùng một khớp xương ở hai bên cơ thể bị đau.

Nguyên nhân gây bệnh là gì?

Không ai biết rõ nguyên nhân nào gây bệnh RA. Nhưng phổ biến là những người hút thuốc và/ hoặc gia đình có tiền sử bị bệnh RA.

Làm sao để chẩn đoán?

Bác sĩ của quý vị sẽ chẩn đoán viêm khớp dạng thấp từ những triệu chứng mà quý vị có, từ khám thực thể và từ nhiều xét nghiệm

Những xét nghiệm này bao gồm:

- xét nghiệm máu về tình trạng viêm
- xét nghiệm máu về kháng thể (chất đạm do hệ thống miễn dịch của cơ thể tạo ra). Xét nghiệm kháng CCP (ani-cyclic citrullinated peptide) và yếu tố thấp có thể giúp ích trong việc chẩn đoán viêm khớp dạng thấp, mặc dù không phải người nào bị viêm khớp dạng thấp cũng luôn luôn có kết quả dương tính đối với những kháng thể này. Xem tờ thông tin Các xét nghiệm máu về viêm khớp (chỉ có bản tiếng Anh mà thôi).
- Chụp X quang để xem khớp của quý vị có bị tổn thương do bệnh hay không. Hình chụp X quang hiếm khi cho thấy có những thay đổi trong giai đoạn đầu của viêm khớp dạng thấp.

Việc chẩn đoán viêm khớp dạng thấp có thể khó hay cần nhiều thời gian vì các triệu chứng của nó có thể tương tự với các loại viêm khớp khác. Nếu bác sĩ nghi quý vị bị viêm khớp dạng thấp, quý vị sẽ được giới thiệu gặp bác sĩ chuyên khoa về thấp khớp (rheumatologist).

Đối phó với bệnh thế nào?

Nếu được phát hiện sớm và có phương pháp chữa trị đúng, phần nhiều những người bị RA có thể vẫn tiếp tục đời sống trọn vẹn và năng động. Tuy vậy, quá trình phát bệnh RA diễn tiến ở mỗi người mỗi khác không có hai trường hợp nào giống hệt nhau cả. Nhiều người bị RA thấy bị những đợt 'đột phát', tức là những khoảng thời gian các khớp viêm nặng và đau nhức hơn những lúc khác. Điều này có thể xảy ra không có nguyên nhân nào rõ ràng. Thường tiếp sau các đợt 'đột phát' là nhiều tháng hoặc có khi tới nhiều năm lại thấy chỉ bị viêm nhẹ.

RA có thể gây tổn thương khớp vĩnh viễn và gây dị dạng khớp, nhất là trong những năm đầu bị bệnh. Tin mừng là việc phát hiện bệnh sớm và chữa trị kịp thời cho thấy giới hạn được tổn thương khớp loại này.

Văn phòng Viêm Khớp địa phương:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

Có cách gì chữa khỏi bệnh RA hay không?

Hiện tại không có cách gì chữa khỏi được bệnh RA. Tuy vậy các phương pháp chữa bệnh trong 20 năm qua đã càng ngày càng cho kết quả khả quan với thuốc mới công hiệu cực kỳ tốt cho những người bị RA trong giai đoạn đầu. Hãy cảnh giác với những sản phẩm hoặc trị liệu tuyên bố rằng có thể chữa khỏi bệnh RA.

Những điều trị hiện có cho bệnh RA là gì?

Bác sĩ chuyên khoa khớp sẽ chỉ định phương pháp điều trị tương ứng với triệu chứng bệnh và tình trạng nặng nhẹ của bệnh.

Không có cách nào dự đoán được phương pháp điều trị nào là tốt nhất cho trường hợp của quý vị.

Bác sĩ có thể phải thử nhiều phương pháp khác nhau trước khi biết cách nào phù hợp cho quý vị và có thể bao gồm:

- Dùng thuốc, như là
  - Các loại thuốc chống viêm không có chất kích thích stêroi (NSAID)
  - uống hoặc tiêm thuốc nhóm corticosteroid
  - thuốc điều chỉnh theo bệnh thuộc nhóm chống viêm khớp (DMARD)
  - thuốc sinh học DMARD.

Muốn biết thêm chi tiết xem đọc tài liệu hướng dẫn Medicines and arthritis (Thuốc và thấp khớp).

- vận động để giúp khớp linh động và bắp thịt khỏe mạnh. Quý vị sẽ thấy việc gặp một chuyên viên vật lý trị liệu rất có ích. Xem tờ thông tin Vận động và Viêm khớp dạng thấp (chỉ có bản tiếng Anh mà thôi).

Tôi có thể làm gì được?

Tới gặp bác sĩ chuyên khoa khớp càng sớm càng tốt.

Bác sĩ chuyên khoa khớp có thể chẩn trị bệnh RA và bảo đảm cho quý vị được điều trị đúng mức. Nếu quý vị bị RA và chưa gặp bác sĩ chuyên khoa khớp, hãy xin bác sĩ cho giấy giới thiệu tới bác sĩ chuyên khoa. Xem tài liệu hướng dẫn Working with your healthcare team (Phối hợp với nhóm chăm sóc y tế).

Tìm hiểu thêm về OA và tham gia tích cực vào quá trình trị bệnh. Không phải tất cả các thông tin quý vị đọc được hoặc nghe người ta nói đều đáng tin cậy cho nên luôn luôn hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nhóm nhân viên chăm sóc y tế về những cách trị liệu mà quý vị dự định sẽ thử xem sao. Dưới đây có liệt kê những nguồn thông tin tin cậy để tìm hiểu thêm chi tiết. Các khóa học về tự chăm sóc bản thân nhằm giúp quý vị nâng cao kỹ năng để tích cực tham gia với nhóm nhân viên chăm sóc y tế của mình. Liên lạc với Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp (Arthritis Office) tại địa phương để biết thêm chi tiết về các khóa học này.

Học hỏi những cách trị đau. Xem tài liệu hướng dẫn Dealing with pain (Đối phó với sự đau đớn).

Sống lành mạnh. Luôn vận động, ăn uống lành mạnh, ngưng hút thuốc lá và giảm căng thẳng để giúp cho sức khỏe tổng quát và phúc lợi. Xem tờ thông tin Vận động và viêm thấp khớp (chỉ có bản tiếng Anh mà thôi) và xem Ăn uống lành mạnh và Vận động.

Học cách bảo vệ khớp và biết đối phó với mệt mỏi. Xem tờ thông tin Để dành năng lực (chỉ có bản tiếng Anh)

Chấp nhận những trạng thái tình cảm của bản thân và tìm nơi hỗ trợ. Vì hiện nay không có phương cách nào chữa khỏi bệnh OA, điều tự nhiên là người ta cảm thấy sợ hãi, bực bội, buồn bã và đôi khi còn tức giận. Hãy cảnh giác với những trạng thái tình cảm này và hãy tìm kiếm sự hỗ trợ nếu cảm thấy đời sống hàng ngày của mình đang bị những trạng thái tình cảm đó chi phối.

Xem tờ thông tin Viêm khớp và Cảm xúc (chỉ có bản tiếng Anh).

LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ THẤP KHỚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ CÓ THÊM CÁC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÁC VỀ THẤP KHỚP.

Tìm hiểu thêm về RA và các phương pháp điều trị.
Gặp bác sĩ chuyên khoa về khớp càng sớm càng tốt.

© Arthritis Australia 2007 giữ bản quyền. Đánh giá tháng 5 năm 2015. **Tài liệu:** Quý vị có thể tìm danh sách đầy đủ của nguồn tư liệu dùng soạn thảo tài liệu này tại văn phòng hội Viêm khớp trong vùng quý vị cư ngụ. Mạng lưới bác sĩ toàn khoa Úc (Australian General Practice Network), Hiệp hội chuyên viên vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association), Hiệp hội Y tá Úc (Australian Practice Nurses Association), Hội Y dược sĩ Úc (Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College General Practitioners) đóng góp vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chương trình này do Bộ Y tế Chính phủ Liên bang Úc tài trợ.

Các văn phòng địa phương của Hội Viêm khớp đều có các dịch vụ thông tin hướng dẫn, giáo dục và hỗ trợ cho người bị Viêm khớp.

Đường dây giúp đỡ 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.