

Bài Truyền Thông

Tuần 3/tháng 12 – Thoái hóa khớp gối

Thoái hóa khớp gối là gì?

Thoái hóa khớp gối (còn gọi là *thoái hóa sụn khớp gối*) là hiện tượng lớp đệm tự nhiên giữa các khớp (sụn) bị mài mòn. Khi tình trạng này xảy ra, xương của các khớp cọ xát với nhau mạnh hơn dẫn đến trạng thái đau, sưng, cứng, hạn chế vận động và đôi khi hình thành các gai xương ở vùng đầu gối, trường hợp nặng có thể gây ra biến dạng cong vẹo khớp gối làm cho vận động và đi lại khó khăn.

Nguyên nhân gây thoái hóa khớp gối?

Do quá trình lão hóa nên hầu hết người lớn tuổi đều bị thoái hóa khớp gối. Tuy nhiên, có một số yếu tố nguy cơ làm khớp gối thoái hóa sớm hơn, đó là:

- Giới tính: nữ giới có tỉ lệ thoái hóa khớp gối cao hơn nam giới
- Chấn thương: do tai nạn, chơi thể thao, những tác động khác lặp đi lặp lại nhiều lần gây áp lực cho khớp gối như đứng lâu, ngồi xổm, quỳ, đi lại/ đi thang bộ nhiều...
- Thừa cân, béo phì: gối gánh chịu sức nặng quá tải kéo dài gây thoái hóa.
- Chế độ sinh hoạt, làm việc và ăn uống: ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, ít vận động, thiếu dinh dưỡng... là nhóm những người có nguy cơ cao về loãng xương và thoái hóa khớp
- Mắc một số bệnh lý khác như: viêm khớp dạng thấp, rối loạn chuyển hóa... hoặc yếu tố di truyền

Điều trị thoái hóa khớp gối như thế nào?

- **Giai đoạn sớm:** đau nhiều khi đi lại, thỉnh thoảng sưng, nghe lạo xạo trong khớp...
 - Hạn chế tạo áp lực lên khớp gối: không đứng lâu, đi thang bộ, không ngồi xổm, chuyển sang các môn thể thao ít tì đè lên gối như: bơi lội, đạp xe...
 - Có thể dùng thuốc: hỗ trợ, tăng cường nuôi dưỡng và tái tạo sụn khớp
 - **Các biện pháp không dùng thuốc: Điện châm, siêu âm trị liệu, sóng ngắn trị liệu, vận động trị liệu....**
- **Giai đoạn muộn:** có dấu hiệu biến dạng vẹo khớp gối, đi lại khó khăn và đau ngày càng tăng
 - Nội soi cắt lọc: rửa khớp, lấy sụn vỡ, cắt mô viêm
 - Phẫu thuật chỉnh lại trục khớp
 - Phẫu thuật thay khớp gối: Đây cũng chính là giải pháp tối ưu cuối cùng cho điều trị thoái hóa khớp nặng.

Hiện Khoa YHCT-PHCN – Trung Tâm Y Tế Huyện Bàu Bàng đang áp dụng đầy đủ các phương pháp dùng thuốc và không dùng thuốc để điều trị cho bệnh nhân thoái hóa khớp gối.

Nếu bạn hay người thân đang gặp các vấn đề trên hãy liên hệ ngay với đội ngũ Bác sĩ của chúng tôi để được khám và tư vấn điều trị đúng.

Mọi chi tiết xin liên hệ:

Khoa YHCT-PHCN – Trung Tâm Y Tế Huyện Bàu Bàng

Địa chỉ: Đường N9, Thị trấn Lai Uyên, Huyện Bàu Bàng, Tỉnh Bình Dương.



Trưởng khoa

BS. Trần Quốc Đạt

Ngày 16 tháng 12 năm 2024

Người viết bài

BS. Nguyễn Thị Ngọc Diễm