

Bài Truyền Thông **Tuần 4/tháng 12 – Cách phòng tránh** **thoái hóa khớp gối sớm**

Cách phòng tránh thoái hóa khớp gối sớm !

Một số biện pháp phòng tránh thoái hóa khớp gối sớm bạn có thể thực hiện là:

- Duy trì cân nặng hợp lý (BMI < 23): Trọng lượng cơ thể dư thừa sẽ gây thêm áp lực lên đầu gối, góp phần làm mòn sụn.
- Kiểm soát lượng đường trong máu: Lượng glucose cao có thể ảnh hưởng đến cấu trúc và chức năng của sụn, tăng nguy cơ viêm và mất sụn.
- Tập thể dục thường xuyên: Vận động với cường độ vừa phải (30 phút/ngày, 5 ngày/tuần) sẽ giúp các khớp dẻo dai, tăng cường các cơ hỗ trợ đầu gối và giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh lý mạn tính.
- Giảm nguy cơ chấn thương: bằng cách không mang vác vật nặng, chơi thể thao đúng kỹ thuật, mang giày vừa vặn và sử dụng đồ bảo hộ trong lúc tập luyện.
- Tránh hoạt động quá sức: Khi bạn cảm thấy mệt mỏi, hãy nghỉ ngơi. Cố gắng làm việc hoặc vận động quá sức chỉ khiến xương khớp thêm áp lực và dễ bị thương tổn.
- Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc, kiểm soát căng thẳng để giảm nguy cơ gặp phải các vấn đề sức khỏe, bao gồm cả viêm khớp.

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.

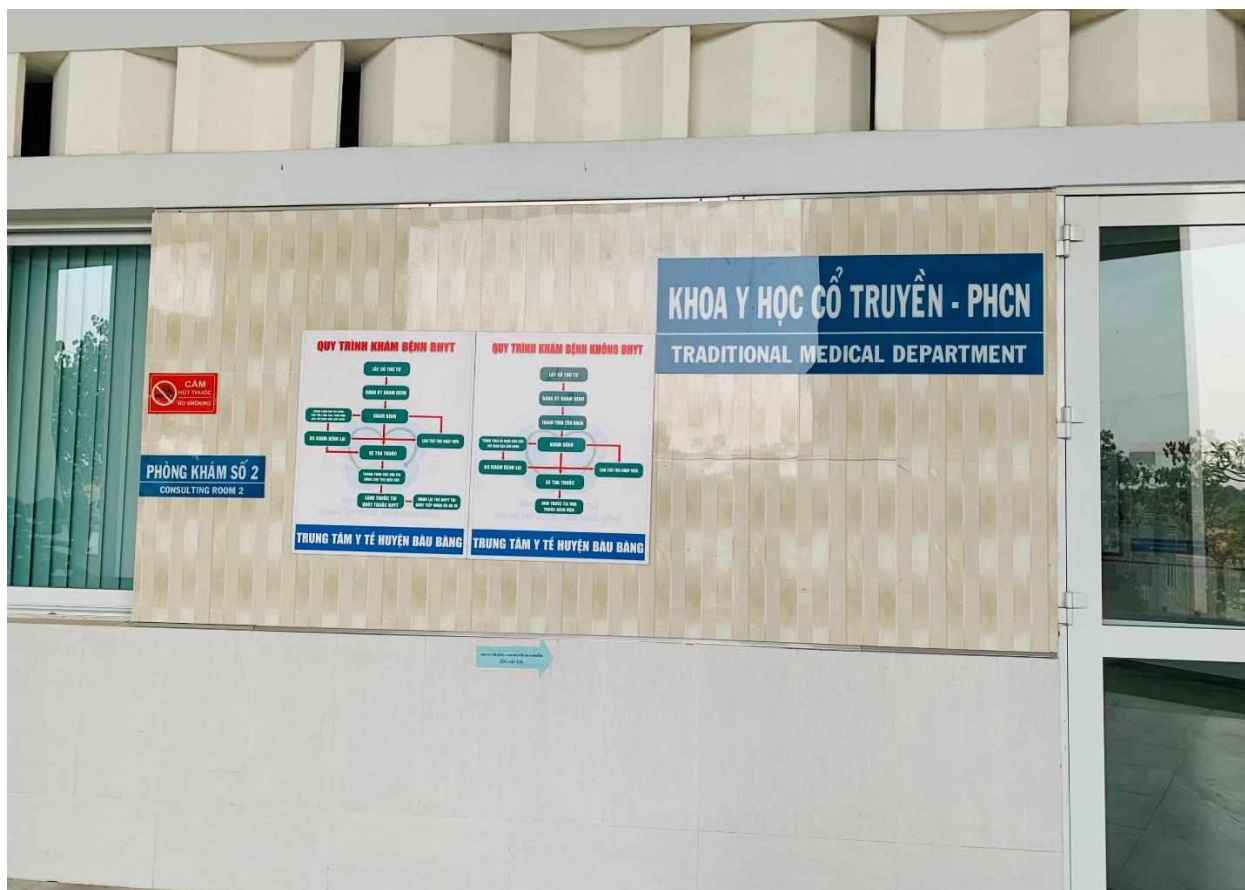
Nếu bạn hay người thân đang gặp các vấn đề trên hãy liên hệ ngay với đội ngũ Bác sĩ của chúng tôi để được khám và tư vấn điều trị đúng.

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 23 tháng 12 năm 2024
Người viết bài

BS. Nguyễn Thị Ngọc Diễm