

PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ THOÁI HÓA ĐỚT SỐNG CỔ

I. CHẨN ĐOÁN:

Y học hiện đại:

Tiêu chuẩn chẩn đoán: có ít nhất 02 triệu chứng lâm sàng và 01 triệu chứng chẩn đoán hình ảnh.

1. Lâm sàng:

Triệu chứng	Vị trí	Tính chất
Đau	- Tại vùng cổ, gáy, vai. - Lan theo tiết đoạn thần kinh chi phối: cổ, vai, bả vai, tay.	- Đau âm ỉ. - Hoặc đau cấp.
Hạn chế vận động	- Tại vùng cổ: giảm dần tầm cúi gập, nghiêng, xoay.	Có thể có hoặc không.
Biến dạng	- Mất đường cong sinh lý cột sống.	
Các dấu hiệu khác	- Cứng cơ vùng gáy, vai. - Teo cơ tại vùng giới hạn khớp.	Có thể có hoặc không.

2. Cận lâm sàng:

- Xquang:

Cột sống mất đường cong sinh lý	Có thể có hoặc không
Hẹp khe khớp	Chiều cao đĩa đệm hẹp
Đặc xương dưới sụn	Phân đầu xương, hõm khớp, mâm đốt sống có hình đậm đặc, thấy 1 số nốt sáng hơn
Gai xương	Gai ở rìa ngoài của thân đốt sống, gai xương có hình thô và đậm đặc.

- MRI, CT Scanner: có thể thấy các tổn thương kết hợp liên quan ngoại khoa: Thoái vị đĩa đệm cột sống cổ, hẹp ống sống cổ.

Y học cổ truyền: thuộc phạm vi chứng tý, ma mộc, ...

II. ĐIỀU TRỊ:

1. Y học hiện đại:

a) Dùng thuốc:

- Giảm đau đơn thuần: Acetaminophen 500mg.
- Kháng viêm non-steroid (NSAIDS) liều thấp: dạng kinh điển (Diclofenac 50mg, Ibuprofen 200mg, ...), dạng ức chế Cox-2 (Celecoxib 100mg, Etoricoxib 60mg, 90mg, ...).
- Glucosamine sulfate: 1500mg/ngày, dùng đơn độc hay phối hợp Chondroitin sulfate.
- Tramadol hoặc opioids: Có hiệu quả cao nhưng tránh dùng kéo dài, chỉ dùng khi thất bại các liệu pháp trên.
- Thuốc giãn cơ: Mydocalm 150mg, Decontractyl 250mg,...

b) Không dùng thuốc:

- Các bài tập vận động vùng cổ.
- Giữ ấm khi thời tiết thay đổi.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh thay đổi tư thế đột ngột, không mang vác nặng.
- Các liệu pháp hóa lý trị liệu: nhiệt, sóng siêu âm, kéo giãn, ...
- Chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, khoáng chất, Vitamin, tinh chất sụn.

2. Y học cổ truyền:

a) Dùng thuốc:

- Thuốc thang:

- Phong hàn: *Quế Chi Gia Cát Căn Thang*
- Đờm thấp ngăn trở kinh mạch: *Phục Linh Hoàn*
- Khí trệ huyết ứ: *Đào Hồng Ẩm*
- Khí huyết đều hư: *Hoàng Kỳ Quế Chi Ngũ Ngũ Thang*
- Can thận âm hư: *Hồ Tiềm Hoàn*

- Thành phẩm:

- + Khu phong trừ thấp (cao/viên): 1/2 chai x 2 lần/ngày, 4 viên x 2 – 3 lần/ngày
- + Bổ khí thông huyết: 2 viên x 2 – 3 lần/ngày
- + Finebone: 2 viên x 2 – 3 lần/ngày
- + Cồn xoa bóp, kem massage (dùng ngoài).

b) Không dùng thuốc:

- Châm cứu: Hoa Đà giáp tích, A thị vùng đau tê + bát tà, ...
- Xoa bóp: Xoa, day, ấn lãn trên vùng cổ gáy bị co cứng.
- Tập vật lý trị liệu:
 - Kéo cột sống cổ (nếu không loãng xương).
 - Nếu co cứng cơ: Đèn hồng ngoại, sóng siêu âm hoặc sóng ngắn.
- Tập dưỡng sinh.