

PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM CỘT SỐNG CỔ

I. CHẨN ĐOÁN:

1. Y học hiện đại:

a) Lâm sàng:

- Có thể có yếu tố chấn thương.
 - Đau cột sống cổ lan vai, hai cánh tay.
 - Đau tăng khi ho, hắt hơi, rặn, nghiệm pháp Spurling.
 - Đau có tính chất cơ học kèm cơ cứng cơ cạnh cột sống cổ hạn chế vận động cổ.
 - Rối loạn cảm giác vùng da tương ứng với rễ thần kinh bị tổn thương.
- ##### b) Cận lâm sàng:
- Xquang quy ước: gãy xẹp thân đốt sống cổ, xẹp đĩa đệm hẹp lỗ liên hợp, mất đường cong sinh lý.
 - MRI: hình ảnh đĩa đệm thoát vị.

2. Y học cổ truyền:

- Các thể lâm sàng: Phong hàn phạm kinh lạc, khí trệ huyết ứ.

II. ĐIỀU TRỊ:

1. Dùng thuốc:

a) Y học hiện đại:

- Acetaminophen 500mg.
- NSAIDS: Meloxicam 7,5mg, Ibuprofen 200mg, Diclofenac 50mg, Nabumetone 500mg, ...
- Corticoids ngắn ngày (5 – 7 ngày).
- Thuốc giãn cơ: Tolperison 150 mg, Decontractyl 250mg, ...

b) Y học cổ truyền:

Thể bệnh	Pháp trị	Bài thuốc
Phong hàn phạm kinh lạc	Khu phong tán hàn	<i>Độc hoạt tang ký sinh thang</i>
Khí trệ huyết ứ	Hành khí hoạt huyết khứ ứ	<i>Thân thống trục ứ thang</i>

2. Không dùng thuốc:

- Nghi ngơi hoàn toàn, nằm giường cứng, tránh các cử động mạnh, kê gối mỏng dưới cổ.
- Châm cứu kết hợp hồng ngoại: Giáp tích cổ, A thị huyết.
- Tập vật lý trị liệu, kéo cột sống cổ khi qua giai đoạn đau cấp tính.
- Siêu âm trị liệu.

III. DỰ PHÒNG:

- Trong lao động hàng ngày cần chú ý các đội hoặc bốc vác một trọng lượng lớn, không xoay cổ một cách đột ngột và quá mức.
- Tập thể dục đều đặn để rèn luyện cơ cạnh sống cổ và tăng sự mềm mại của cột sống.
- Điều trị kịp thời các bệnh thoái hóa cột sống có giá trị tích cực trong phòng chống bệnh. Chú ý dinh dưỡng đầy đủ có tác dụng phòng ngừa tốt.
- Làm việc máy tính đúng tư thế.