

PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM CỘT SỐNG THẮT LƯNG

I. CHẨN ĐOÁN:

1. Y học hiện đại:

a) Lâm sàng:

- Có thể có yếu tố chấn thương.
- Đau cột sống thắt lưng lan theo rễ dây thần kinh tọa.
- Đau tăng khi ho, hắt hơi, rặn.
- Dấu Lasegue, Bonnet, Neri, thống điểm Valleix.
- Rối loạn cảm giác vùng da tương ứng với rễ thần kinh bị tổn thương.

b) Cận lâm sàng:

- Xquang quy ước: thay đổi cấu trúc thân đốt sống thắt lưng, mất đường cong sinh lý cột sống thắt lưng.
- MRI: hình ảnh đĩa đệm thoát vị.

2. Y học cổ truyền:

- Chứng: Yêu thống, tọa cốt phong.
- 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; Celecoxib 100, 200mg; 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> (Đào nhân, Hồng hoa, Đương quy, Chích thảo, Ngũ linh chi, Chế hương phụ, Chính Địa long, Tần giao, Khương hoạt, Nhũ hương, Ngưu tất)

2. Không dùng thuốc:

- Nghỉ ngơi hoàn toàn, nằm giường cứng, tránh các cử động mạnh, kê gối dưới khoeo chân.
- Châm cứu kết hợp hồng ngoại: Giáp tích thắt lưng, Hoàn khiêu, Kinh cốt, Đại chung, Khâu khư, Lãi câu, A thị huyết.
- Tập vật lý trị liệu, kéo cột sống thắt lưng khi qua giai đoạn đau cấp tính.
- Siêu âm trị liệu.

III. DỰ PHÒNG:

- Trong lao động chân tay cần chú ý các động tác phải cúi để bốc vác một trọng lượng lớn, luôn cố gắng giữ cột sống thẳng khi bê vác.
- Tập thể dục đều đặn để rèn luyện cơ lưng 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 đau dây thần kinh tọa.
- Chú ý dinh dưỡng đầy đủ có tác dụng phòng ngừa tốt.