

# CỐT LAO – TÝ CHỨNG THOÁI HÓA KHỚP

## CHỈ ĐỊNH ĐIỀU TRỊ

- TCLS: Khớp lớn chịu lực, đau kiểu cơ giới, tuổi, nghề,...
- CLS: XQ có hình ảnh hẹp khe, mọc gai, đặc xương dưới sụn

## THUỐC UỐNG TRONG

### Thuốc thang

Chỉ trên: Quyên tý thang

Chỉ dưới: Độc hoạt tang ký sinh gia phụ tử

Cột sống: Hữu quy thang gia vị

### Chế phẩm

Độc hoạt ký sinh, phong thấp nang, Fengshi,

Dưỡng cốt hoàn, Lục vị hoàn, Bát vị hoàn,

Hữu qui phương, Thập toàn đại bổ

### BN đau nhiều hoặc đáp ứng châm với YHCT, phối hợp YHHĐ:

#### o Giảm đau và / hoặc kháng viêm

- Các thuốc giảm đau đơn thuần: aspirin, idarac, paracétamol, paracétamol codein, di-antalvic, tramadol.

- Các thuốc kháng viêm non steroid (NSAIDs): celecoxib, ibuprofen, meloxicam, diclofenac, tenoxicam, piroxicam,... (khi dùng các thuốc giảm đau đơn thuần không hiệu quả hoặc vào đợt cấp có viêm, sưng huyết)

- Nếu dùng dài ngày (> 7 ngày) hoặc có tiền căn VLDDTT, phối hợp thuốc bảo vệ dạ dày: Omeprazol, Misoprostol, Nexium,...

#### o Bồi dưỡng sụn khớp

- Glucosamin (THK gôi), Calci-D, Varocomin, Moriamin, Diacerein,...

## THUỐC DÙNG NGOÀI

Hướng dẫn BN tự làm tại nhà

- Muối hạt rang nóng để ấm chườm lên khớp đau
- Lá ngải cứu, lá ngũ trảo, lá lốt, gừng tươi giã nát xào với rượu, đắp bó lên khớp đau

## CHÂM CỨU

- Khu phong: ế phong, phong trì, phong môn, phong long
- Trừ thấp: túc tam lý
- Tán hàn: ôn châm hoặc cứu
- Chỉ thống: a thị, giáp tích
- Bổ can thận: can du, thận du, tam âm giao, dương quang, mệnh môn, thân trụ
- Bổ khí huyết: khí hải, dẫn trung, huyết hải, cách du, túc tam lý.
- Bổ cân cốt tủy: dương lăng, đại trử, huyền chung

## VẬT LÝ TRỊ LIỆU

Xoa bóp, tập luyện, sóng ngắn, xung điện, hồng ngoại,...

## ĐIỀU TRỊ YẾU TỐ THUẬN LỢI

Loãng xương (phác đồ điều trị loãng xương YHHĐ)

## PHÒNG BỆNH

- Chống các tư thế xấu trong sinh hoạt và lao động hàng ngày
- Bảo đảm vệ sinh và an toàn lao động để giảm các lực tỳ đè bất hợp lý lên sụn khớp
- Tập thể dục hàng ngày và giữa các giờ lao động (người già nên đi bộ, tập dưỡng sinh)
- Tránh các động tác quá mạnh, đột ngột, tránh sai tư thế khi mang vác nặng
- Phát hiện và điều trị sớm các dị tật, di chứng chấn thương, bệnh lý tại khớp và cột sống
- Bảo đảm chế độ dinh dưỡng đầy đủ cân đối, tránh thừa cân, béo phì.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bệnh học một số bệnh lý cơ xương khớp thường gặp – Hội thảo khớp học TPHCM – 2006
2. Bài giảng bệnh học và điều trị tập 1,2,3 – Khoa YHCT – Đại học Y Dược TPHCM – 1998
3. Nội khoa YHCT – Khoa YHCT – Đại học Y Dược TPHCM – 2001