



Bệnh Viêm khớp Vảy nến (PsA)

- Bệnh Viêm khớp Vảy nến (Psoriatic arthritis - PsA) gây đau và sưng khớp.
- Bệnh thường liên quan đến bệnh vảy nến của da, nhưng có thể xảy ra ở những người không bị bệnh vảy nến.
- Bệnh không chữa lành được, nhưng có thể được quản lý bằng việc điều trị sớm và liên tục.

Bệnh viêm khớp vảy nến là bệnh mãn tính (liên tục) gây ra đau đớn, cứng và sưng các khớp.

Đó là kết quả của việc hệ miễn dịch của quý vị làm việc không đúng chức năng.

Hệ miễn dịch của chúng ta được thiết kế để trông chừng và tấn công những tác nhân lạ - như vi khuẩn và vi-rút - làm chúng ta bệnh. Vì những lý do mà chúng tôi không hiểu hết, khi bị PsA, hệ miễn dịch của quý vị bị nhầm lẫn và tấn công những mô khỏe mạnh như thể chúng là những tác nhân lạ. Điều này gây viêm và đau liên tục. Nó cũng gây ra sự tích tụ nhanh chóng của các tế bào da, dẫn đến phát ban có vảy mà chúng ta gọi là bệnh vảy nến.

PsA ảnh hưởng cả đàn ông và phụ nữ và có thể xảy ra ở bất kỳ độ tuổi nào. Để hiểu rõ hơn về tình trạng của quý vị thì việc biết một số thông tin cơ bản về các khớp và da là điều hữu ích.

Các khớp

Khớp là nơi các xương gặp nhau. Xương, cơ, dây chằng và gân kết hợp với nhau để quý vị có thể uốn, vặn, duỗi và vận động.

Các đầu xương được bao phủ trong một lớp sụn mỏng. Lớp sụn này hoạt động như một tấm đệm trơn để hấp thụ chấn động và giúp các khớp vận động trơn tru.

Khớp được bao bọc bên trong một vỏ bọc cứng chứa chất lỏng. Dịch chất này bôi trơn và nuôi dưỡng sụn và những cấu trúc khác trong khớp.

Các dây chằng giữ các khớp lại với nhau bằng cách nối xương này với xương kia. Các cơ được gân gắn kết vào xương. Khi cơ co thắt thì chúng kéo các xương để làm cho khớp cử động.

Entheses là các mô kết nối dây chằng hoặc gân vào xương.

Khi hệ miễn dịch tấn công các khớp, điều này làm tích tụ chất lỏng và viêm các mô bao bọc khớp. Điều này gây ra đau đớn, nóng và sưng. Các khớp có thể trở nên cứng và đau khi di chuyển.

Dây chằng, gân và entheses cũng có thể bị ảnh hưởng và trở nên viêm và đau đớn.

Da

Da của quý vị liên tục thay đổi. Cứ mỗi 28-30 ngày thì cơ thể tạo ra những tế bào da mới và loại bỏ các tế bào cũ.

Khi quý vị bị vảy nến thì chu kỳ này xảy ra nhanh hơn nhiều. Các tế bào da mới xuất hiện trong vòng 3-4 ngày nhưng cơ thể chưa loại bỏ những tế bào cũ.

Điều này dẫn đến việc tích tụ các tế bào da dưới dạng những mảng da nổi lên như vảy.

Các triệu chứng

Có nhiều loại PsA. Các triệu chứng mà quý vị trải nghiệm sẽ phụ thuộc vào loại viêm khớp vảy nến mà quý vị mắc phải và mức độ bệnh nặng nhẹ của căn bệnh.

Quý vị có thể trải qua một số những triệu chứng dưới đây:

- sưng, đau và nóng ở các khớp
- cứng khớp, đặc biệt là vào buổi sáng
- các mảng da có vảy (vảy nến)
- mệt mỏi liên tục về tinh thần và thể chất, hoặc kiệt sức
- viêm entheses (enthesitis), thường ở gót chân
- vết lõm nhỏ (rỗ) ở móng tay và móng chân.
- đau lưng
- sưng các ngón tay do bị viêm gân ở các ngón tay hoặc ngón chân.
- viêm mắt, gây đau và đỏ mắt.



Các triệu chứng có thể khác nhau mỗi ngày. Có những lúc mà những triệu chứng, chẳng hạn như đau, mệt mỏi và viêm có thể trở nên dữ dội hơn. Tình trạng này gọi là cơn bộc phát (flare). Những cơn bộc phát không lường trước được và dường như có thể xảy ra mà không có lý do nào cả.

Nguyên nhân

Chúng tôi không biết nguyên nhân khiến hệ miễn dịch hoạt động sai chức năng, nhưng gen của quý vị được cho là có đóng một vai trò.

Một số người bị PsA mang một loại gen gọi là HLA-B27. Tuy nhiên loại gen này cũng có thể tìm thấy ở những người không bị PsA.

Những yếu tố khác chẳng hạn như nhiễm trùng, tai nạn hoặc bị thương cũng có thể gây ra tình trạng này ở những người vốn đã có nguy cơ do gen của họ.

Bệnh Viêm khớp Vảy nến có thể xảy ra ở bất kỳ độ tuổi nào nhưng thường xuất hiện ở những người lớn từ 30 đến 50 tuổi. Bệnh ảnh hưởng cả đàn ông và phụ nữ.

Chẩn đoán

Không có một xét nghiệm y tế nào là duy nhất sẽ chẩn đoán được PsA. Và những triệu chứng của viêm khớp vảy nến có thể giống những bệnh viêm khớp khác như thấp khớp, gút và bệnh viêm xương khớp.

Bác sĩ của quý vị sẽ chẩn đoán bệnh của quý vị bằng cách sử dụng kết hợp các kiểm tra và xét nghiệm, bao gồm:

- việc thảo luận về những triệu chứng và bệnh sử của quý vị
- việc khám các khớp, da, và móng của quý vị để tìm xem có bất kỳ thay đổi nào không, gồm có viêm, nổi mẩn, lõm móng.
- các xét nghiệm máu cho thấy rõ bị viêm hoặc có những loại gen cụ thể (ví dụ như gen HLA-B27).

Các kết quả xét nghiệm cũng sẽ giúp loại ra những căn bệnh khác có cùng triệu chứng.

Tìm lời khuyên sớm cho PsA

Nếu quý vị bị đau và viêm khớp thì việc thảo luận các triệu chứng với bác sĩ là quan trọng.

Được chẩn đoán càng sớm càng tốt có nghĩa rằng việc điều trị có thể bắt đầu nhanh chóng. Điều trị sớm sẽ giúp kiểm soát được việc viêm khớp và da, quản lý cơn đau hiệu quả hơn và giảm nguy cơ hư khớp của quý vị.

Nếu quý vị bị chẩn đoán mắc PsA, quý vị có thể được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa điều trị các bệnh về khớp, cơ và xương. Họ được gọi là các bác sĩ chuyên khoa thấp khớp. Quý vị cũng có thể được giới thiệu đến bác sĩ chuyên trị các bệnh về da chẳng hạn như vảy nến. Họ được gọi là bác sĩ da liễu.

Điều trị

Mặc dù PsA không trị lành được, nhưng có nhiều phương cách giúp quản lý tình trạng và triệu chứng của quý vị để quý vị có thể tiếp tục có một cuộc sống khỏe mạnh và năng động.

Thuốc

Bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa của quý vị có thể kê toa cho nhiều loại thuốc khác nhau tùy vào các triệu chứng và mức độ bệnh nặng nhẹ của quý vị:

Quý vị có thể dùng một hoặc kết hợp nhiều loại thuốc, gồm có:

- thuốc giảm đau để giảm đau ngắn hạn.
- thuốc chống viêm không có steroid (NSAIDs) – để kiểm soát viêm và giảm đau trong thời gian ngắn.
- thuốc corticosteroids – để nhanh chóng quản lý hoặc giảm viêm
- thuốc điều chỉnh theo bệnh thuộc nhóm chống viêm khớp (disease-modifying anti-rheumatic drugs, DMARDs) – để khống chế hệ miễn dịch của quý vị phản ứng quá mức.
- thuốc sinh học và sinh học tương tự (bDMARDs) – là những loại thuốc điều chỉnh về mặt sinh học để nhắm đến những phần cụ thể của hệ miễn dịch.
- những điều trị cho da – có nhiều lựa chọn khác nhau để giúp quý vị quản lý bệnh vảy nến của mình. Thông thường quý vị sẽ bắt đầu với các loại thuốc mỡ và kem. Nếu những thuốc này không hiệu quả thì bác sĩ của quý vị có thể đề nghị thuốc viên và/hoặc liệu pháp ánh sáng tia cực tím (ultraviolet – UV - therapy)

Tự quản lý

Quý vị có thể làm nhiều điều để tự giúp mình:

Tìm hiểu thêm về tình trạng của mình – càng biết nhiều về căn bệnh PsA của mình có nghĩa là giúp quý vị có thể đưa ra được những quyết định chín chắn trong việc chăm sóc sức khỏe cho mình và đóng vai trò chủ động trong việc quản lý nó.

Tập thể dục – sẽ giúp quý vị duy trì sức mạnh cơ bắp và tính mềm dẻo của khớp, tăng cường sức chịu đựng và giúp quản lý kiểm chế cơn đau của mình. Hãy nói chuyện với một chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên gia sinh lý trị liệu bằng thể dục để có lời khuyên cụ thể về chương trình tập thể dục phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Gặp chuyên viên vật lý trị liệu – để được điều trị tại chỗ nhằm giảm cơn đau và giúp quý vị đi lại. Họ cũng cung cấp thông tin và lời khuyên về việc làm thế nào mà quý vị có thể điều chỉnh các hoạt động của mình, quản lý cơn đau và tập thể dục một cách an toàn.

Nói chuyện với một OT – chuyên gia trị liệu chức năng (occupational therapist - OT), có thể đưa ra lời khuyên

về việc điều chỉnh tốc độ làm việc để không quá mệt, và làm thế nào để điều chỉnh các hoạt động thường ngày tại nhà và nơi làm việc để giảm căng và đau ở các khớp bị ảnh hưởng.

Hãy thử các kỹ thuật thư giãn – thư giãn cơ bắp, phân tâm, hình ảnh hướng dẫn và những kỹ thuật khác có thể giúp quý vị quản lý cơn đau và những cảm xúc khó khăn như lo âu và có thể giúp quý vị ngủ được.

Sử dụng dụng cụ trợ giúp và những thiết bị khác – những hỗ trợ như dụng cụ hỗ trợ đi lại, dụng cụ nấu ăn chuyên dụng, thiết bị vi tính công thái học và đế xỏ giày cán dài có thể giảm đau và mệt mỏi. Chuyên gia trị liệu chức năng có thể cho quý vị lời khuyên về dụng cụ và thiết bị hỗ trợ.

Nghỉ ngơi – có thể giúp quý vị quản lý mệt mỏi và đặc biệt quan trọng khi khớp bị sưng.

Tiếp tục làm việc – điều đó tốt cho sức khỏe và an sinh của quý vị. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc toán chăm sóc sức khỏe về những gì quý vị có thể làm để tiếp tục làm việc hoặc trở lại làm việc.

Ăn đủ chất – mặc dù không có chế độ ăn uống đặc biệt nào dành cho những người mắc bệnh PsA, nhưng điều quan trọng là có một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng để duy trì sức khỏe tổng quát và chống tăng cân và những bệnh khác, chẳng hạn như tiểu đường và bệnh tim.

Chăm sóc trái tim của quý vị - nghiên cứu cho thấy những người mắc bệnh PsA có nguy cơ bị bệnh tim cao hơn. Vì vậy nếu quý vị hút thuốc thì hãy bỏ thuốc. Hãy vận động và đi lại. Có chế độ ăn uống lành mạnh. Uống rượu bia có chừng mực. Và thảo luận với bác sĩ về nguy cơ của mình.

Các liệu pháp bổ sung – các phương pháp điều trị như mát-xa hoặc thiền có thể hữu ích. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa thấp khớp của quý vị trước khi bắt đầu bất kỳ việc điều trị nào.

Phẫu thuật khớp

Những người mắc bệnh PsA hiếm khi cần phẫu thuật.

Tuy nhiên việc phẫu thuật có thể cần thiết nếu một cái khớp quá đau hoặc có nguy cơ mất chức năng của khớp, hoặc nếu gân bị tổn thương và cần được chữa trị.

Trong trường hợp này, bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ phẫu thuật chuyên về điều trị xương, khớp, dây chằng, gân và cơ. Đây là một bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình.

Tìm trợ giúp ở đâu

- Bác sĩ của quý vị
- Bác sĩ chuyên khoa thấp khớp
- Bác sĩ da liễu

- Chuyên viên vật lý trị liệu
- Chuyên gia sinh lý trị liệu bằng thể dục
- Chuyên gia trị liệu chức năng
- Musculoskeletal Australia
www.msk.org.au
Đường dây Giúp đỡ MSK: 1800 263 265

Chúng tôi có thể giúp bằng nào

Hãy gọi Đường dây Giúp đỡ MSK và nói chuyện với y tá của chúng tôi. Điện thoại 1800 263 265 hoặc thư điện tử (email) helpline@msk.org.au.

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm về:

- bệnh viêm khớp vảy nến
- những phương pháp giúp sống khỏe mạnh
- quản lý cơn đau
- các cuộc hội thảo sắp tới trên mạng, hội thảo và những sự kiện khác.

Nguồn thông tin để tìm hiểu kỹ hơn

- Better Health Channel (Kênh Sức khỏe Tốt hơn) www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association (Hiệp hội Vật lý Trị liệu Úc) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia (Viện Khoa học Thể dục và Thể thao Úc) www.essa.org.au
- Đường dây Dược phẩm - Tel. 1300 MEDICINE (1300 633 424) www.nps.org.au
- Occupational Therapy Australia (Tổ chức Trị liệu Chức năng Úc) www.otaus.com.au

This resource was developed with funding from Novartis.

