

Viêm và Viêm khớp dạng thấp

Viêm khớp dạng thấp tấn công lớp màng hoạt dịch của khớp, gây sưng, cứng và, nếu không được điều trị, dẫn đến tổn thương khớp.

Kieran Hirpara © 2020 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những gì bạn đang cảm nhận

Bạn có thể nhận thấy đau và sưng ở các khớp, thường là ở bàn tay, cổ tay hoặc bàn chân. Sự khó chịu này có thể cảm giác như một cơn đau âm ỉ sâu hoặc một cơn nhói sắc. Nó có thể tồn tại tại một vị trí cố định trong nhiều tháng hoặc nhiều năm mà bạn không nhận ra nguyên do. Bạn có thể nhận thấy một số cử động trở nên khó khăn. Với vớ ra sau lưng để cài khuy áo ngực có thể cảm thấy cứng nhắc. Nhét áo vào quần có thể gây kéo căng ở hai bên sườn. Nhấc các vật nặng có thể cảm thấy nặng hơn bình thường.

Cơn đau thường thay đổi trong suốt cả ngày. Nó có thể trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn vừa thức dậy vào buổi sáng. Các khớp của bạn có thể cảm thấy cứng và khó di chuyển. Sự cứng khớp này thường cải thiện khi bạn vận động nhiều hơn trong ngày. Tuy nhiên, vận động quá sức có thể làm cơn đau bùng phát trở lại sau đó. Bạn cũng có thể cảm thấy đau vào ban đêm, điều này có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn. Ngủ nghiêng về phía khớp bị ảnh hưởng có thể gây áp lực thêm lên các khớp đang viêm, khiến bạn khó tìm được tư thế thoải mái.

Trong một số trường hợp, bạn có thể trải qua tình trạng sưng xung quanh mắt cá chân. Điều này có thể gây ra các triệu chứng xuất hiện và biến mất theo từng đợt. Bạn có thể không nhận thấy ngay lập tức vì cơn đau không liên tục. Nó có thể kéo dài trong một thời gian dài trước khi bạn liên kết nó với sức khỏe tổng thể của mình. Bác sĩ của bạn sẽ tìm kiếm những dấu hiệu này để hiểu tình trạng bệnh ảnh hưởng đến bạn như thế nào.

Sống chung với viêm khớp dạng thấp có nghĩa là quản lý những lúc tốt và xấu. Bạn có thể có những ngày tốt đẹp khi bạn cảm thấy bình thường, theo sau là những ngày mà các nhiệm vụ đơn giản trở nên khó khăn. Hiểu rõ những mẫu hình này giúp nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn hỗ trợ bạn tốt hơn. Họ có thể điều chỉnh phương pháp điều trị của bạn để giúp giảm đau và cải thiện chức năng hàng ngày của bạn. Bạn không đơn

độc trong trải nghiệm này. Nhiều người mắc viêm khớp dạng thấp đối mặt với những thách thức tương tự. Với sự chăm sóc phù hợp, bạn có thể tìm ra cách để quản lý các triệu chứng và duy trì hoạt động.

Những gì thực sự đang xảy ra

Hệ thống miễn dịch của bạn là một mạng lưới phòng thủ thường chống lại các vi khuẩn gây bệnh. Trong bệnh viêm khớp dạng thấp, hệ thống miễn dịch tấn công nhầm vào chính các khớp của bạn. Nó coi lớp màng trơn láng bao quanh khớp như một kẻ xâm lược. Điều này khiến lớp màng sưng lên và trở nên viêm. Sự sưng nề tạo ra áp lực và gây đau. Theo thời gian, tình trạng viêm này làm hỏng sụn và xương bên trong khớp.

Sụn là lớp phủ trơn láng ở đầu các xương của bạn. Nó hoạt động như một bộ giảm xóc trong xe hơi. Nó cho phép các xương trượt lên nhau mà không có ma sát. Tình trạng viêm ăn mòn lớp bảo vệ này. Không có lớp bảo vệ đó, các xương cọ xát trực tiếp vào nhau. Điều này gây ra cứng khớp, cảm giác ma sát và đau đáng kể. Bao khớp, là lớp vỏ bao quanh khớp, cũng trở nên dày lên. Điều này hạn chế thêm khả năng vận động của bạn và khiến các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn hơn.

Quá trình này khác với bệnh viêm khớp do hao mòn. Trong bệnh viêm khớp do hao mòn, tổn thương đến từ tuổi tác và sử dụng. Trong bệnh viêm khớp dạng thấp, tổn thương đến từ một cuộc tấn công nội bộ đang hoạt động. Đây là lý do tại sao bác sĩ của bạn xem xét sức khỏe tổng thể của bạn một cách cẩn thận. Bệnh nhân mắc bệnh viêm khớp dạng thấp đối mặt với nguy cơ cao hơn về các biến chứng sau phẫu thuật so với những người mắc bệnh viêm khớp do hao mòn đơn thuần. Tình trạng viêm có thể ảnh hưởng đến quá trình lành vết thương và làm tăng khả năng cần phải phẫu thuật chỉnh sửa.

Bác sĩ của bạn xem xét toàn bộ bức tranh. Họ xem xét cách bệnh ảnh hưởng đến xương và các mô mềm của bạn. Họ cũng xem xét các tình trạng sức khỏe khác của bạn. Ví dụ, bệnh viêm khớp dạng thấp có thể làm yếu xương, dẫn đến loãng xương. Điều này làm cho cấu trúc xương kém ổn định hơn. Kế hoạch điều trị của bạn giải quyết cả tổn thương khớp và phản ứng miễn dịch cơ bản. Mục tiêu là ngăn chặn cuộc tấn công, giảm đau và khôi phục chức năng một cách an toàn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hãy bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vận động. Bài tập nhẹ nhàng và vật lý trị liệu giúp duy trì khớp linh hoạt và khỏe mạnh. Chế độ này nhằm giảm cứng khớp và duy trì chức năng hàng ngày của bạn. Hãy thử những phương pháp này trong vài tuần. Sự kiên trì quan trọng hơn cường độ. Hãy lắng nghe cơ thể bạn và điều chỉnh các hoạt động để tránh đau đớn.

Quản lý y khoa tập trung vào việc kiểm soát viêm và bảo vệ xương. Bác sĩ của bạn có thể kê đơn thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giảm khó chịu. Đối với bệnh nhân viêm khớp dạng thấp và loãng xương, denosumab giúp duy trì sức khỏe xương và ngăn ngừa tổn thương khớp. Nếu bạn đang dùng thuốc chống thấp khớp điều biến bệnh sinh học, việc tiếp tục sử dụng chúng vào thời điểm phẫu thuật tay chọn lọc không

làm tăng đáng kể nguy cơ thất bại trong quá trình lành vết mổ hoặc nhiễm trùng tại vị trí phẫu thuật. Bác sĩ của bạn sẽ cung cấp thông tin từ internet về các lựa chọn điều trị để giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt trong quá trình tư vấn.

Nếu các triệu chứng vẫn nghiêm trọng mặc dù đã thực hiện các bước trên, hãy tìm kiếm ý kiến chuyên gia. Bác sĩ có thể giới thiệu bạn để đánh giá thêm. Trong một số trường hợp, một thủ thuật có thể được xem xét để khôi phục chức năng. Ví dụ, thay khớp háp toàn phần có thể giảm đau và cải thiện kết quả tương tự như những bệnh nhân viêm xương khớp. Thay khớp gối toàn phần cũng mang lại những cải thiện đáng kể trong cả kết quả báo cáo bởi bác sĩ và báo cáo bởi bệnh nhân. Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng viêm khớp dạng thấp có thể ảnh hưởng đến kết quả phẫu thuật khác nhau tùy thuộc vào khớp. Thay khớp khuỷu tay toàn phần có tỷ lệ sửa chữa dài hạn cao hơn ở bệnh nhân viêm khớp dạng thấp so với các trường hợp không viêm khớp dạng thấp. Thay khớp vai toàn phần có liên quan đến tỷ lệ biến chứng hệ thống và liên quan đến khớp cao hơn ở bệnh nhân viêm khớp dạng thấp. Thay khớp mắt cá chân toàn phần có thể dẫn đến kết quả báo cáo bởi bệnh nhân kém hơn so với các loại viêm khớp khác, mặc dù cải thiện chức năng từ mức ban đầu vẫn được mong đợi. Bác sĩ của bạn sẽ cân nhắc những rủi ro và lợi ích này để xác định hướng đi tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.

Những gì cần mong đợi

Tiền lượng của bạn phụ thuộc rất nhiều vào khớp nào bị ảnh hưởng và loại viêm khớp mà bạn mắc phải. Nhìn chung, viêm khớp dạng viêm tạo ra một bức tranh lâm sàng phức tạp hơn so với viêm khớp do hao mòn. Nếu bạn đang chuẩn bị phẫu thuật thay khớp, bác sĩ sẽ quản lý sức khỏe tổng thể của bạn một cách cẩn thận. Điều này là do viêm khớp dạng viêm có liên quan đến nguy cơ cao hơn về các biến chứng toàn thân trong 90 ngày đầu tiên sau phẫu thuật vai. Bạn cũng có thể đối mặt với nguy cơ cao hơn về các vấn đề liên quan đến khớp so với những bệnh nhân mắc viêm khớp hao mòn nguyên phát.

Mặc dù có những rủi ro gia tăng này, nhiều bệnh nhân vẫn đạt được những lợi ích đáng kể. Nếu bạn trải qua phẫu thuật thay khớp gối toàn phần, bạn có thể mong đợi những cải thiện ý nghĩa về cả mức độ đau và chức năng hàng ngày. Bác sĩ của bạn có thể sẽ báo cáo những thay đổi tích cực tương tự trong các đánh giá của họ. Phẫu thuật thay khớp háp cũng mang lại kết quả tốt. Hầu hết bệnh nhân mắc viêm khớp dạng viêm đều trải nghiệm giảm đau và cải thiện khả năng vận động, phù hợp với kết quả ở những bệnh nhân mắc viêm khớp do hao mòn. Ngay cả sau khi thay khớp cổ chân, bạn cũng nên thấy sự cải thiện về chức năng so với điểm xuất phát, mặc dù điểm số cuối cùng của bạn có thể thấp hơn một chút so với những người mắc các loại viêm khớp khác.

Kết quả dài hạn thay đổi tùy theo khớp. Các khớp khuỷu tay thay thế có xu hướng duy trì tốt trong giai đoạn đầu, nhưng bạn có thể cần phẫu thuật chỉnh sửa thường xuyên hơn so với người không mắc viêm khớp dạng viêm. Thay khớp cổ tay có thể mang lại sự thẳng hàng và thoải mái tốt trong nhiều năm, mặc dù một số implant có thể cuối cùng bị hỏng theo thời gian dài. Phẫu thuật tay nói chung là an toàn ngay cả khi bạn tiếp tục dùng các loại thuốc sinh học, với không có sự gia tăng đáng kể về các vấn đề lành vết thương.

Nếu bạn không theo đuổi can thiệp phẫu thuật, tình trạng bệnh có xu hướng tồn tại và tiến triển. Tồn thương khớp thường tiếp tục, và sức khỏe xương có thể suy giảm, đặc biệt nếu bạn cũng mắc bệnh loãng xương. Không có điều trị, bạn có khả năng sẽ trải nghiệm đau đớn liên tục và suy giảm chức năng. Quản lý phẫu thuật mang lại một lộ trình rõ ràng để khôi phục chuyển động và giảm đau, nhưng nó đòi hỏi kế hoạch cẩn thận để xử lý các rủi ro độc đáo mà tình trạng của bạn gây ra. Bác sĩ của bạn sẽ cá nhân hóa việc chăm sóc để giải quyết những thách thức cụ thể này và giúp bạn đạt được chất lượng cuộc sống tốt nhất có thể.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở các khớp. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu các khớp của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất lực khi vận động. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng xấu đi đột ngột của bệnh cũng là lý do để bạn tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Hãy lưu ý rằng tình trạng viêm mạn tính ở các khu vực như mắt cá chân có thể gây ra các triệu chứng xuất hiện từng đợt, khiến tình trạng này bị bỏ qua trong nhiều tháng hoặc nhiều năm. Việc đánh giá sớm giúp quản lý những thay đổi này một cách hiệu quả.

Tìm hiểu sâu hơn

Phần này đi vào chi tiết hơn, ở mức độ giải thích dành cho sinh viên. Bạn không cần phần này để quản lý tình trạng bệnh, nhưng nếu bạn tò mò về lý do tại sao nó gây tổn thương khớp và cách các loại thuốc hiện đại nhắm vào nó, hãy tiếp tục đọc.

MỘT CUỘC TẤN CÔNG TỰ MIỄN VÀO LỚP LÓT KHỚP

Khác với viêm xương khớp (sự mòn cơ học của sụn), viêm khớp dạng thấp và các bệnh viêm khớp liên quan là một **bệnh tự miễn**: hệ thống miễn dịch tấn công nhầm vào **hoạt mạc** của cơ thể, lớp lót mỏng của khớp. Hoạt mạc trở nên viêm và dày lên, tạo thành một mô hung hãn, xâm lấn gọi là **màng hạt (pannus)**, lan rộng và tiêu hủy sụn và xương.

CÁC CHẤT TRUNG GIAN CYTOKINE – VÀ LÝ DO “THUỐC SINH HỌC” HOẠT ĐỘNG

Màng hoạt dịch bị viêm tiết ra các chất trung gian hóa học (**cytokine**), đặc biệt là **TNF** và **IL-6**, thúc đẩy quá trình viêm, đau và sưng. Đây là chìa khóa của điều trị hiện đại: các loại **thuốc sinh học** được thiết kế để chặn chính xác các chất trung gian này (chống TNF, chống IL-6) hoặc các tế bào miễn dịch sản xuất ra chúng, giống như những công cụ chính xác giúp tắt các tín hiệu cụ thể thúc đẩy bệnh.

RANKL VÀ TỔN THƯƠNG HỤY XƯƠNG

Viêm cũng làm tăng mạnh **RANKL**, công tắc kích hoạt chính các tế bào hủy xương (xem [cách xương lành và tái tạo](#)). Dưới tác động của RANKL, các tế bào hủy xương xâm lấn vào xương ở vùng rìa khớp, tạo ra các tổn thương **hủy xương** đặc trưng thấy trên phim X-quang. Vì việc mất xương này phần lớn không thể phục hồi, việc kiểm soát viêm sớm, trước khi các tổn thương hủy xương hình thành, là mục tiêu quan trọng nhất.

MỘT BỆNH TOÀN THÂN

Vì vấn đề là một hệ thống miễn dịch được kích hoạt toàn thân, viêm khớp dạng thấp không chỉ là một tình trạng khớp: nó có thể gây mệt mỏi và ảnh hưởng đến mắt, phổi, mạch máu và tim. Đó là lý do tại sao nó được quản lý như một tình trạng toàn thân, không chỉ là một vấn đề khớp.