

Viêm khớp vẩy nến

Viêm khớp vẩy nến có thể gây sưng khớp, sưng toàn bộ ngón tay (viêm ngón tay) và thay đổi ở móng tay.

Kieran Hirpara © 2024



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

Những triệu chứng bạn đang trải qua

Viêm khớp vẩy nến thường âm thầm khởi phát chứ không báo hiệu rõ ràng. Bạn có thể nhận thấy một hoặc nhiều khớp (thường ở các ngón tay, nhưng cũng có thể ở cổ tay hoặc khuỷu tay) trở nên cứng và đau nhức, với tình trạng cứng khớp nặng nhất vào buổi sáng sớm hoặc sau khi ngồi yên, và giảm bớt khi bạn bắt đầu vận động. Mẫu hình cứng khớp giảm dần khi vận động là một dấu hiệu cho thấy vấn đề mang tính viêm nhiễm thay vì chỉ là hao mòn đơn thuần.

Một số đặc điểm rất điển hình. Toàn bộ một ngón tay (hoặc ngón chân) có thể sưng lên trông như một chiếc xúc xích nhỏ, và tình trạng này được gọi là **viêm ngón (dactylitis)**; vùng sưng có thể đau và khiến việc uốn cong ngón tay trở nên khó khăn. Bạn có thể quan sát thấy những thay đổi ở móng tay: các hố nhỏ hoặc vết lõm, gờ nổi, móng bị tách khỏi nền móng với màu vàng nhạt, hoặc mép móng bị vỡ vụn. Các khớp đầu ngón tay, tức là những khớp gần móng nhất, thường bị ảnh hưởng, điều này khá bất thường đối với viêm khớp viêm nhiễm và là một gợi ý hữu ích cho bác sĩ của bạn. Một số người cũng bị đau ngay tại vị trí gân bám vào xương, chẳng hạn như ở khuỷu tay hoặc gót chân.

Nhiều người mắc viêm khớp vẩy nến cũng đồng thời mắc bệnh da liễu **vẩy nến (psoriasis)**, với các mảng da đỏ và bong vảy, thường xuất hiện ở khuỷu tay, đầu gối hoặc da đầu. Rối loạn khớp có thể bắt đầu trước khi có thay đổi về da, sau khi có thay đổi về da, hoặc thậm chí không có bất kỳ biểu hiện nào về da. Bên cạnh các triệu chứng ở khớp, tình trạng mệt mỏi sâu sắc là phổ biến và có thể là một trong những phân gây mệt mỏi nhất của bệnh.

(Nếu mối quan tâm chính của bạn là viêm khớp dạng thấp hoặc một vấn đề khớp viêm nhiễm nói chung, hãy xem trang riêng của chúng tôi về [viêm khớp viêm nhiễm và viêm khớp dạng thấp](#); viêm khớp vẩy nến là một bệnh lý riêng biệt, mặc dù các triệu chứng của nó có thể trông giống nhau.)

Những gì thực sự đang xảy ra

Viêm khớp vẩy nến là một tình trạng do hệ miễn dịch thúc đẩy. Thay vì bảo vệ cơ thể, hệ miễn dịch tấn công nhầm vào chính các mô của bạn và gây ra viêm. Cùng một quá trình sai lệch đó gây ra da vẩy nến có vảy cũng có thể nhắm vào các khớp và, một cách đặc trưng, là các **chỗ bám chằng**, những vùng nhỏ nơi gân và dây chằng bám vào xương.

Chính sự viêm này là nguyên nhân gây ra cảm giác sưng, cứng và đau. Tình trạng sưng phù như chiếc xúc xích ở toàn bộ ngón tay xuất phát từ sự viêm nhiễm ở các khớp và bao gân dọc theo ngón tay cùng một lúc. Những thay đổi ở móng tay và sự liên quan của các khớp đầu ngón tay phản ánh mức độ gắn kết chặt chẽ giữa móng tay, da và khớp cuối cùng.

Đây không phải là viêm xương khớp, loại viêm khớp do “hao mòn” xuất hiện theo tuổi tác và sử dụng quá mức; nó không giống như viêm khớp dạng thấp, mặc dù hai tình trạng viêm này có thể trông giống nhau. Điểm quan trọng là viêm khớp vẩy nến là một quá trình chủ động và liên tục: nếu tình trạng viêm không được kiểm soát trong nhiều năm, nó có thể dần dần gây tổn thương và thậm chí làm biến dạng các khớp. Tin tốt là quá trình này có thể điều trị được, và việc kiểm soát hoạt động miễn dịch sẽ bảo vệ các khớp khỏi những tổn thương đó.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Chẩn đoán thường được thực hiện bởi **bác sĩ thấp khớp**, chuyên khoa về bệnh viêm khớp. Không có một xét nghiệm máu đơn lẻ nào xác nhận chắc chắn bệnh viêm khớp vẩy nến, vì vậy chẩn đoán được xây dựng dựa trên tiền sử bệnh của bạn, việc khám các khớp, móng tay và da, cùng với các hình ảnh học như chụp X-quang hoặc siêu âm. Việc phân biệt bệnh với các loại viêm khớp khác là quan trọng, vì nó làm thay đổi phác đồ điều trị.

Điều trị chủ yếu dựa vào y học, do khoa thấp khớp phụ trách, nhằm mục đích làm giảm quá trình miễn dịch:

- **Thuốc điều chỉnh bệnh (DMARDs)** như **methotrexate** thường là bước đầu tiên. Những thuốc này làm giảm phản ứng miễn dịch quá mức và bảo vệ các khớp về lâu dài.
- **Thuốc sinh học và thuốc đích** được sử dụng khi DMARDs không đủ hiệu quả, hoặc trong các trường hợp bệnh nặng hơn. Đây là các loại thuốc chính xác, chặn các tín hiệu miễn dịch cụ thể gây viêm, và chúng có thể rất hiệu quả đối với khớp, chỗ bám gân và da cùng lúc.
- **Điều trị vẩy nến da** đi đôi với điều trị khớp, và thường được phối hợp với bác sĩ da liễu.

- **Vật lý trị liệu tay và tập thể dục** giúp các khớp vận động, duy trì lực nắm và chức năng, đồng thời hỗ trợ giảm cứng khớp và mệt mỏi.

Phẫu thuật có vai trò, nhưng hạn chế, chủ yếu dành cho các khớp đã bị tổn thương hoặc biến dạng do nhiều năm viêm, với mục tiêu khôi phục chức năng hoặc giảm đau. Ngay cả trong những trường hợp này, điều trị nội khoa để kiểm soát bệnh vẫn tiếp tục. Thông điệp quan trọng nhất là **điều trị sớm bảo vệ các khớp**: việc kiểm soát viêm càng sớm thì tổn thương vĩnh viễn càng ít.

Những điều cần biết

Viêm khớp vẩy nến là một tình trạng mạn tính chứ không phải bệnh có thể chữa khỏi một lần rồi quên đi, nhưng nó có thể điều trị rất hiệu quả, và hầu hết những người bắt đầu điều trị sớm đều có kết quả tốt. Mục tiêu của chăm sóc y tế hiện đại là làm cho bệnh trở nên im lặng hoàn toàn, sao cho các khớp cảm thấy và hoạt động gần như bình thường, và điều này có thể đạt được đối với nhiều người.

Vì bệnh do hệ miễn dịch thúc đẩy, việc điều trị thường xuyên diễn ra và có thể cần một thời gian để điều chỉnh nhằm tìm ra loại thuốc, hoặc sự kết hợp thuốc, phù hợp nhất với bạn. Tình trạng bệnh có thể lên xuống, với những giai đoạn ổn định và những đợt bùng phát thỉnh thoảng xảy ra. Việc duy trì liên lạc thường xuyên với bác sĩ thấp khớp học là rất quan trọng, cả để duy trì sự ức chế viêm và để theo dõi các loại thuốc. Sự đánh đổi cho cam kết dài hạn này là sự bảo vệ thực sự: duy trì mức độ viêm thấp giúp bảo tồn lực nắm, chức năng tay và các khớp của bạn trong những năm tới.

Khi nào cần đi khám

- **Đau hoặc sưng khớp kèm cứng khớp vào buổi sáng**, đặc biệt nếu toàn bộ một ngón tay sưng lên hoặc tình trạng cứng khớp giảm bớt khi cử động: cần được đánh giá, tốt nhất là bởi bác sĩ thấp khớp.
- **Bệnh vẩy nến kèm theo các triệu chứng khớp mới**. Nếu bạn đã mắc bệnh vẩy nến và các khớp bắt đầu đau, sưng hoặc cứng, hãy thông báo cho bác sĩ; mối liên hệ này rất quan trọng và dễ bị bỏ sót.
- **Thay đổi ở móng tay** như xuất hiện các hố nhỏ, gờ, gòn vỡ hoặc móng tách khỏi nền móng, đặc biệt khi đi kèm với đau khớp hoặc đau khớp đầu ngón tay.
- **Đau tại vị trí gân bám vào xương** (ví dụ ở khuỷu tay hoặc gót chân) không thuyên giảm.
- **Khớp trở nên cứng, biến dạng hoặc khó vận động hơn** theo thời gian: đây là dấu hiệu cho thấy bệnh có thể chưa được kiểm soát hoàn toàn, cần được xem xét lại để điều trị được tăng cường trước khi xảy ra thêm tổn thương.