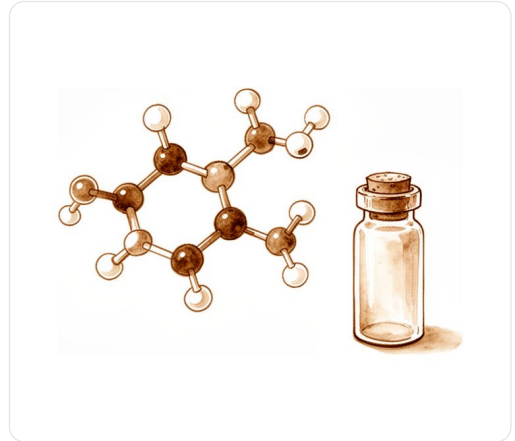


Steroid đồng hóa, Testosterone và Nguy cơ Rách gân

Testosterone ảnh hưởng đến cơ và xương; nồng độ và việc bổ sung testosterone có những hệ lụy cơ xương khớp đáng để tìm hiểu.

Kieran Hirpara © 2024



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 ở vai hoặc các khớp khác. Bác sĩ của bạn có thể kiểm tra mức độ hormone của bạn vì nồng độ testosterone thấp có liên quan đến nguy cơ cao bị viêm xương khớp do hao mòn. Mối quan hệ này phức tạp, nhưng duy trì mức độ khỏe mạnh là rất quan trọng đối với sức khỏe khớp. Nếu mức độ của bạn quá thấp, khớp của bạn có thể cảm thấy cứng hơn hoặc đau nhức nhiều hơn bình thường.

Bạn có thể nhận thấy rằng một số cử động trở nên khó khăn hoặc gây đau. Với tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể trở nên thách thức. Nâng vật nặng qua đầu có thể kích hoạt cơn đau nhói hoặc cảm giác yếu ớt. Các triệu chứng này thường bùng phát sau khi vận động hoặc vào ban đêm, khiến bạn khó ngủ nghiêng. Bạn cũng có thể cảm thấy mệt mỏi chung hoặc nhận thấy những thay đổi về sức mạnh cơ bắp.

Hãy lưu ý rằng liệu pháp testosterone có thể thay đổi cách cơ thể bạn phản ứng với chấn thương. Việc sử dụng testosterone hoặc steroid đồng hóa có liên quan đến nguy cơ cao hơn bị rách gân, chẳng hạn như những gân ở nhóm cơ xoay vai (rotator cuff), cơ nhị đầu (biceps) hoặc cơ tứ đầu (quadriceps). Bạn có thể trải qua tiếng bốp hoặc đau đột ngột nếu gân bị đứt. Nguy cơ này cao hơn ở nam giới đang sử dụng liệu pháp thay thế testosterone. Nếu bạn đã từng phẫu thuật vai, việc sử dụng testosterone cũng có liên quan đến khả năng cao hơn cần phải phẫu thuật thêm hoặc đối mặt với nhiễm trùng.

Bác sĩ của bạn sẽ thảo luận về tiền sử hormone của bạn với bạn. Họ sẽ giúp bạn hiểu rõ nguy cơ chấn thương hoặc tái chấn thương cụ thể của bạn. Nếu bạn đang cân nhắc liệu pháp testosterone, điều quan trọng là phải cân nhắc cẩn thận những rủi ro này. Đội ngũ y tế của bạn cần biết về bất kỳ loại thực phẩm chức năng hoặc đơn thuốc nào bạn đang sử dụng để đảm bảo an toàn cho bạn trong quá trình hồi phục.

Những gì thực sự đang xảy ra

Testosterone hoạt động như một công tắc đối với các mô của cơ thể bạn, nhưng nó không phải lúc nào cũng kích hoạt các quá trình một cách trơn tru. Bác sĩ của bạn xem xét các mức độ hormone của bạn vì chúng ảnh hưởng trực tiếp đến cơ, xương và gân của bạn. Hãy tưởng tượng các gân của bạn như những sợi dây thừng dày kết nối cơ với xương. Khi mức testosterone quá thấp hoặc biến động mạnh, những sợi dây này có thể trở nên giòn. Chúng mất đi độ đàn hồi tự nhiên và dễ bị đứt hơn dưới các ứng suất bình thường.

Sự giòn này giải thích lý do tại sao bạn có thể đối mặt với nguy cơ rách gân cao hơn. Các nghiên cứu cho thấy rằng những người sử dụng testosterone có nguy cơ rách gân cao gấp 2,9 lần so với những người không sử dụng. Điều này bao gồm các chấn thương phổ biến như rách chóp xoay ở vai hoặc chấn thương cơ nhị đầu xa ở cánh tay. Mô đơn giản là không thể chịu được tải trọng mà nó từng chịu được. Không chỉ là về sức mạnh; đó là về chất lượng của chính mô liên kết.

Các khớp của bạn cũng dựa vào sự cân bằng này. Sụn là lớp phủ trơn tru ở đầu các xương của bạn, cho phép chúng trượt mà không có ma sát. Mức testosterone thấp có liên quan đến nguy cơ cao bị viêm xương khớp do hao mòn (thoái hóa khớp). Mọi quan hệ này rất phức tạp, nhưng duy trì mức độ tối ưu giúp giữ cho lớp bảo vệ này khỏe mạnh. Không có nó, các đầu xương có thể cọ xát vào nhau, gây đau và cứng khớp.

Ngoài ra, còn có nguy cơ nhiễm trùng và phẫu thuật lại sau khi phẫu thuật thay khớp. Việc sử dụng testosterone có liên quan đến nguy cơ cao hơn về các ca phẫu thuật lại do nhiễm trùng sau phẫu thuật thay khớp vai toàn phần lẫn đầu ở nam giới. Nó cũng làm tăng nguy cơ phẫu thuật lại vì mọi nguyên nhân. Bác sĩ của bạn cần biết toàn bộ tiền sử của bạn để quản lý những rủi ro này. Họ sẽ đánh giá hồ sơ độc đáo của bạn để quyết định liệu liệu pháp hormone có an toàn cho bạn hay không. Kế hoạch cẩn thận này giúp bảo vệ sức khỏe khớp lâu dài của bạn và giảm khả năng cần phải phẫu thuật thêm.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hãy bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Bác sĩ của bạn có thể khuyên dùng các bài tập cụ thể để tăng cường sức mạnh cho các cơ xung quanh khớp và gân của bạn. Điều này giúp hỗ trợ khu vực đó và giảm bớt căng thẳng. Bạn nên dành đủ thời gian cho phương pháp này phát huy tác dụng, thường là trong vài tuần. Tính kiên trì là yếu tố then chốt. Vận động nhẹ nhàng thường mang lại hiệu quả tốt hơn là chỉ nghỉ ngơi. Tránh các hoạt động gây ra cơn đau nhói. Hãy lắng nghe cơ thể bạn và dừng lại nếu có điều gì đó cảm thấy bất thường. Nền tảng này là bước đầu tiên trong việc quản lý các triệu chứng của bạn một cách an toàn.

Quản lý y khoa bao gồm dùng thuốc và liệu pháp hormone. Đối với cơn đau, bác sĩ của bạn có thể đề xuất các loại thuốc chống viêm. Những loại thuốc này giúp giảm sưng và khó chịu. Nếu bạn có nồng độ testosterone thấp, bác sĩ của bạn sẽ thảo luận cẩn thận về liệu pháp hormone. Việc bổ sung testosterone có thể cải thiện thành phần cơ thể và mật độ xương sau phẫu thuật. Tuy nhiên, nó đi kèm với những rủi ro. Nó có liên quan đến khả năng đứt gân cao hơn, bao gồm cả gân cơ nhị đầu và cơ tứ đầu. Người dùng có nguy cơ đứt gân cao

gấp 2,9 lần so với những người không sử dụng. Ngoài ra, nguy cơ rách và sửa chữa gân xoay cuff cũng tăng lên. Bác sĩ của bạn sẽ cân nhắc những lợi ích này so với các rủi ro dựa trên hồ sơ sức khỏe đặc biệt của bạn. Không tự ý bắt đầu hoặc ngừng liệu pháp hormone khi chưa có hướng dẫn của bác sĩ.

Tìm kiếm ý kiến chuyên khoa nếu các triệu chứng vẫn tiếp diễn hoặc trở nên nghiêm trọng hơn. Nếu việc tự chăm sóc và dùng thuốc không mang lại hiệu quả, bác sĩ của bạn có thể giới thiệu bạn để đánh giá thêm. Trong một số trường hợp, một thủ thuật có thể được xem xét để sửa chữa mô bị tổn thương. Ví dụ, nếu bạn bị đứt cơ ngực lớn, có thể cần phẫu thuật. Một cách thú vị là việc tiếp tục sử dụng steroid đồng hóa trong quá trình phục hồi sau vết rách như vậy dường như không ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng phục hồi chức năng. Tuy nhiên, việc sử dụng testosterone có liên quan đến khả năng cao hơn đối với các trường hợp đứt gân cần phẫu thuật. Bác sĩ của bạn sẽ xác định xem một thủ thuật có cần thiết hay không dựa trên chấn thương cụ thể và sức khỏe tổng thể của bạn. Luôn tuân thủ sát sao lời khuyên của họ để đảm bảo kết quả tốt nhất.

Những điều cần biết

Bác sĩ của bạn sẽ xem xét sức khỏe nội tiết tố như một phần của nguy cơ chấn thương tổng thể. Mức độ testosterone có một ngưỡng cụ thể liên quan đến các vấn đề ở vai. Mức độ thấp cũng có liên quan đến nguy cơ cao hơn bị viêm xương khớp do hao mòn. Duy trì mức độ của bạn trong phạm vi khỏe mạnh có thể giúp bảo vệ các khớp của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn có mức testosterone thấp, bạn nên biết rằng điều này có thể làm tăng nguy cơ chấn thương hoặc tái chấn thương.

Bạn cần nhận thức rõ các nguy cơ cụ thể nếu bạn đang sử dụng testosterone hoặc steroid đồng hóa. Những loại thuốc này có liên quan đến khả năng đứt gân cao hơn. Ví dụ, người sử dụng có nguy cơ đứt gân cao gấp 2,9 lần so với người không sử dụng. Bạn cũng có nhiều khả năng bị tổn thương gân cơ nhị đầu xa hoặc cần phẫu thuật để sửa chữa nó. Ngoài ra, nguy cơ rách gân xoay cuff và cần các phẫu thuật sửa chữa tiếp theo cũng cao hơn. Nếu bạn sử dụng liệu pháp thay thế testosterone, bạn có nhiều khả năng bị tổn thương cơ đùi trước hoặc gân trong vòng một năm kể từ khi nhận đơn thuốc. Điều này có thể dẫn đến phẫu thuật sửa chữa.

Cũng có những lợi ích tiềm năng trong một số bối cảnh phẫu thuật nhất định. Một số nghiên cứu cho thấy việc bổ sung testosterone có thể cải thiện thành phần cơ thể và mật độ xương sau phẫu thuật chỉnh hình. Nó cũng có thể cải thiện kết quả lâm sàng. Nếu bạn bị rách cơ ngực lớn, việc tiếp tục sử dụng steroid đồng hóa trong quá trình phục hồi dường như không ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng phục hồi chức năng của bạn.

Điều quan trọng là phải thảo luận tiên sử nội tiết của bạn với bác sĩ. Họ sẽ đánh giá hồ sơ nguy cơ đặc biệt của bạn trước khi kê bất kỳ phương pháp điều trị nào. Trong khi một số dữ liệu gợi ý mối liên hệ giữa liệu pháp thay thế testosterone và chấn thương dây chằng chéo trước, vẫn còn quá sớm để khẳng định chắc chắn do các yếu tố khác. Tương tự, dữ liệu về nguy cơ đột quỵ ở người trẻ tuổi vẫn còn hạn chế. Bác sĩ của bạn sẽ tư vấn cho bạn về những nguy cơ này để giúp bạn đưa ra các quyết định sáng suốt về sức khỏe cơ xương khớp của mình.

Tìm hiểu sâu hơn

Phần này đi sâu hơn vào khía cạnh sinh học, ở mức độ dành cho sinh viên. Nội dung này không cần thiết để đưa ra quyết định về phương pháp điều trị, nhưng nó giải thích tại sao steroid đồng hóa và testosterone lại làm thay đổi cách thức hoạt động của gân.

CÁCH ANDROGEN THAY ĐỔI GÂN VÀ COLLAGEN

Gân được cấu tạo chủ yếu từ **collagen loại I**, do các tế bào gọi là nguyên bào sợi (fibroblasts) sản xuất và duy trì, những tế bào này mang các thụ thể androgen. Ở mức testosterone bình thường (sinh lý), androgen giúp duy trì sự khỏe mạnh của collagen. Ở những mức độ rất cao thấy trong việc sử dụng steroid đồng hóa-androgen, collagen được tạo ra có xu hướng kém tổ chức hơn, với các sợi nhỏ hơn, kém đồng đều hơn và sự liên kết chéo bị thay đổi. Kết quả là một chiếc gân cứng hơn và kém đàn hồi hơn, và có thể bị đứt ở mức độ căng thấp hơn so với gân bình thường.

TẠI SAO NGƯỜI DÙNG STEROID BỊ ĐỨT GÂN

Steroid đồng hóa xây dựng cơ bắp nhanh chóng, do đó cơ có thể tạo ra nhiều lực hơn, trong khi gân mà cơ kéo theo không được tăng cường sức mạnh với cùng tốc độ và thậm chí có thể bị suy yếu. Sự mất cân bằng này (một cơ mạnh kéo một gân tương đối yếu hơn) được cho là nguyên nhân khiến người dùng steroid bị đứt gân đột ngột, thường xảy ra trong một lần gắng sức nặng đơ lè và thường xuyên tại điểm nối giữa cơ và gân. Các vị trí thường bị ảnh hưởng bao gồm nhóm cơ xoay vai và cơ nhị đầu ở cánh tay, cũng như cơ tứ đầu và gân Achilles ở chân. Qua các nghiên cứu, việc sử dụng testosterone hoặc steroid có liên quan đến nguy cơ đứt gân cao gấp khoảng ba lần so với những người không sử dụng.

SO SÁNH LIỆU PHÁP THAY THẾ TESTOSTERONE (TRT) VỚI VIỆC SỬ DỤNG STEROID ĐỒNG HÓA

Việc phân biệt hai khía cạnh khác nhau là rất hữu ích. **Liệu pháp thay thế testosterone (TRT)** nhằm mục đích đưa nồng độ testosterone từ mức thấp trở lại phạm vi bình thường, dưới sự giám sát của bác sĩ. **Việc sử dụng steroid đồng hóa và androgen** liên quan đến các liều lượng cao gấp nhiều lần so với lượng mà cơ thể tự sản xuất, thường kết hợp với nhiều loại thuốc khác nhau. Hầu hết các tác động đáng kể lên mô liên kết đều bắt nguồn từ mô hình dùng liều cao, không có sự giám sát y tế, và nguy cơ tổn thương gân dường như tăng lên theo liều lượng. TRT ở liều thay thế mang lại nguy cơ thấp hơn và ít chắc chắn hơn, đây là một lý do khiến liệu pháp này được theo dõi chặt chẽ.

XƯƠNG, SỤN VÀ PHẪU THUẬT

Androgen không phải lúc nào cũng gây hại cho hệ cơ xương khớp. Testosterone hỗ trợ **mật độ xương**, và mức độ thấp có liên quan đến nguy cơ loãng xương cao hơn và có thể là viêm xương khớp do hao mòn. Sau một số phẫu thuật, testosterone có thể cải thiện khối lượng cơ và xương. Mặt khác, việc sử dụng steroid và testosterone có liên quan đến tỷ lệ nhiễm trùng và phẫu thuật lại cao hơn sau khi thay khớp vai. Sự kết hợp

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

giữa lợi ích và rủi ro này chính là lý do tại sao đội ngũ phẫu thuật và y tế của bạn cần biết toàn bộ tiền sử hormone và thực phẩm bổ sung của bạn.

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 được bác sĩ chuyên khoa khám lại nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở các khớp. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu có cảm giác bị khóa khớp hoặc khớp bị bủn rùn. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy đến cơ sở y tế cấp cứu nếu cơn đau trở nên trầm trọng đột ngột. Hãy lưu ý rằng nồng độ testosterone thấp có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh viêm xương khớp, còn được gọi là viêm xương khớp do hao mòn. Liệu pháp testosterone có thể làm tăng nguy cơ đứt gân, bao gồm các tổn thương ở nhóm gân xoay cẳng tay (rotator cuff), gân cơ nhị đầu và gân cơ tứ đầu. Nó cũng có liên quan đến khả năng cao hơn bị tổn thương dây chằng chéo trước. Bác sĩ của bạn nên thảo luận về tiền sử nội tiết tố của bạn để đánh giá các nguy cơ này.