

Cân nặng, Béo phì và Sức khỏe Khớp

Cân nặng dư thừa gây tải lên khớp và làm tăng nguy cơ phẫu thuật; ngay cả việc giảm cân vừa phải cũng có thể làm giảm triệu chứng và cải thiện kết quả điều trị.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



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

Định nghĩa

Béo phì không chỉ là gánh nặng cơ học lên các khớp của bạn. Đây là một bệnh toàn thân gây viêm nghiêm trọng, có thể làm tổn hại sức khỏe khớp theo thời gian. Chỉ số khối cơ thể (BMI) cao làm tăng nguy cơ mắc viêm xương khớp do hao mòn ở khớp gối và khớp tay, bất kể tình trạng chuyển hóa của bạn như thế nào. Tình trạng viêm và cân nặng dư thừa có thể đẩy nhanh tiến triển của viêm xương khớp, đặc biệt là sau các chấn thương như rách sụn chêm.

Bác sĩ của bạn sẽ xem xét chỉ số khối cơ thể (BMI) khi lập kế hoạch điều trị, nhưng đây không phải là rào cản bắt buộc đối với phẫu thuật. Bằng chứng hiện tại không ủng hộ việc sử dụng chỉ số khối cơ thể (BMI) đơn thuần để loại trừ bạn khỏi phẫu thuật thay khớp toàn phần lần đầu. Chỉ số khối cơ thể (BMI) lớn hơn 40 không liên quan đến các biến chứng sớm tại các trung tâm phẫu thuật ngoại trú. Chỉ số khối cơ thể (BMI) 45 được coi là ngưỡng an toàn cho phẫu thuật thay khớp gối toàn phần không dùng chất kết dính. Tuy nhiên, dữ liệu về chỉ số khối cơ thể (BMI) lớn hơn hoặc bằng 45 còn hạn chế, vì vậy bác sĩ của bạn sẽ đánh giá cẩn thận trường hợp cụ thể của bạn.

Việc tập trung vào quản lý các bệnh lý nền và lập kế hoạch phẫu thuật cá nhân hóa có thể giúp bạn đạt được kết quả tương đương với bệnh nhân có chỉ số khối cơ thể (BMI) bình thường. Mặc dù béo phì làm tăng nguy cơ thất bại cơ học trong một số ca phẫu thuật gối hỗ trợ robot, các kỹ thuật hiện đại đã giảm bớt nhiều rủi ro truyền thống. Nỗi lo về cứng khớp hoặc phẫu thuật lại không nên ngăn cản bạn thực hiện phẫu thuật khi có chỉ định lâm sàng. Bác sĩ của bạn sẽ điều chỉnh phương pháp tiếp cận phù hợp với giải phẫu và tình trạng sức khỏe của bạn để mang lại cơ hội phục hồi thành công tốt nhất.

Liệu nó có hiệu quả?

Có, thay khớp nói chung hoạt động tốt ở những bệnh nhân có cân nặng cơ thể cao. Các thực hành phẫu thuật và thiết kế implant hiện đại đã giảm thiểu nhiều rủi ro truyền thống. Bác sĩ của bạn có thể đạt được kết quả tương đương với những bệnh nhân có cân nặng bình thường bằng cách quản lý các tình trạng sức khỏe trước phẫu thuật và lập kế hoạch cẩn thận. Chỉ số khối cơ thể (BMI) 45 được coi là ngưỡng an toàn cho thay khớp gối không dùng chất kết dính (cementless). Tuy nhiên, cỡ mẫu quá nhỏ để đưa ra kết luận chắc chắn cho những bệnh nhân có BMI từ 45 trở lên.

Béo phì là một bệnh hệ thống ảnh hưởng đến sức khỏe khớp vượt ra ngoài chỉ riêng ứng lực cơ học. Nó làm tăng tình trạng viêm trong cơ thể. Điều này không có nghĩa là bạn không thể thực hiện phẫu thuật. Ví dụ, béo phì không làm tăng nguy cơ nhiễm trùng hoặc phẫu thuật chỉnh sửa (revision) sau khi thay khớp vai. Nó cũng không làm tăng nguy cơ cứng khớp sau khi nắn khớp gối. Trên thực tế, nội soi khớp hách để điều trị đau khớp hách mang lại những cải thiện dài hạn ở bệnh nhân béo phì tương đương với những bệnh nhân có cân nặng bình thường.

Có một số lĩnh vực mà bằng chứng còn hạn chế hoặc không nhất quán. Dữ liệu hiện tại về việc sử dụng thân chày mở rộng (tibial stem extensions) trong thay khớp gối ở bệnh nhân béo phì là chưa đủ. Chúng ta không thể thường quy khuyến cáo sử dụng chúng do dữ liệu có độ chắc chắn thấp. Một số thiết kế cụ thể có thể hỗ trợ một số cá nhân được chọn lọc, nhưng cần nhiều nghiên cứu hơn. Chỉ số khối cơ thể cao có liên quan đến tỷ lệ thất bại cơ học cao hơn trong thay khớp gối bằng robot. Béo phì cũng làm tăng nguy cơ phẫu thuật chỉnh sửa sau nội soi khớp gối và thay khớp gối một ngăn (unicompartmental knee replacement).

Nếu bạn đang cân nhắc phẫu thuật, bác sĩ của bạn sẽ đánh giá các rủi ro cụ thể của bạn. Tiêu đường type 2 không phải là yếu tố nguy cơ độc lập đối với phẫu thuật chỉnh sửa lại khi đã hiệu chỉnh theo chỉ số khối cơ thể. Semaglutide dường như là một lựa chọn thay thế an toàn cho phẫu thuật giảm cân (bariatric surgery) để quản lý cân nặng trước khi thay khớp hách. Nó mang lại tỷ lệ sống sót của implant và tỷ lệ biến chứng tương đương. Trong khi béo phì làm tăng nguy cơ phẫu thuật chỉnh sửa vì mọi nguyên nhân trong thay khớp vai do gãy xương, nó không làm tăng nguy cơ nhiễm trùng trong các thủ thuật khớp vai khác. Bác sĩ của bạn sẽ sử dụng bằng chứng này để cá nhân hóa kế hoạch chăm sóc của bạn.

Có phù hợp với bạn không?

Bác sĩ của bạn có thể sẽ khuyến nghị thay khớp nếu bạn bị viêm xương khớp do hao mòn nghiêm trọng, gây hạn chế các hoạt động hàng ngày. Bằng chứng hiện tại cho thấy chỉ số khối cơ thể (BMI) cao không tự động loại trừ bạn khỏi việc phẫu thuật. Ví dụ, BMI lớn hơn 40 không liên quan đến các biến chứng sớm trong các cơ sở phẫu thuật ngoại trú. BMI 45 cũng được coi là ngưỡng an toàn cho một số loại thay khớp gối. Bác sĩ của bạn có thể quản lý các tình trạng sức khỏe có sẵn và lập kế hoạch phẫu thuật cẩn thận để đạt được kết quả tương tự như những bệnh nhân có cân nặng thấp hơn.

Béo phì ảnh hưởng đến sức khỏe khớp thông qua tình trạng viêm toàn thân, chứ không chỉ qua ứng suất cơ học. Điều này có nghĩa là bạn có thể đối mặt với các nguy cơ cụ thể tùy thuộc vào thủ thuật phẫu thuật. Bệnh nhân béo phì có tỷ lệ phẫu thuật chỉnh hình lại (revision) cao hơn sau khi thay khớp gối một phần. Họ cũng đối mặt với nguy cơ tăng cao về việc lỏng hoặc mất ổn định implant sau khi thay khớp vai do gãy xương. Tuy nhiên, các kỹ thuật phẫu thuật và implant hiện đại đã giảm bớt nhiều nguy cơ truyền thống liên quan đến cân nặng cơ thể cao.

Nếu bạn đang xem xét phẫu thuật hông, béo phì không liên quan đến nhu cầu phẫu thuật lại trong tương lai. Semaglutide dường như là một lựa chọn an toàn để quản lý cân nặng trước khi thay khớp hông, với kết quả tương tự như phẫu thuật giảm béo. Đối với vấn đề cứng khớp gối, mức độ béo phì tăng lên không dẫn đến kết quả xấu hơn sau khi nắn khớp dưới gây mê.

Bác sĩ của bạn sẽ xem xét hồ sơ sức khỏe cụ thể của bạn. Họ sẽ xác định xem bạn có phải là ứng viên phù hợp hay không dựa trên nhiều yếu tố hơn là chỉ cân nặng của bạn. Quyết định này nên được chia sẻ giữa bạn và đội ngũ y tế của bạn.

Kết luận chung

Bác sĩ của bạn có thể thực hiện phẫu thuật thay khớp một cách an toàn ngay cả khi chỉ số khối cơ thể (BMI) của bạn cao. Chỉ số BMI lên đến 45 được coi là ngưỡng an toàn cho phẫu thuật đầu gối. Cân nặng cao hơn không làm tăng nguy cơ biến chứng sớm hoặc cứng khớp. Bạn có thể mong đợi kết quả tương tự như ở những người có cân nặng bình thường. Lưu ý quan trọng nhất là béo phì làm tăng tình trạng viêm trong các khớp của bạn. Tác động hệ thống này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe khớp dài hạn vượt ra ngoài các yếu tố căng thẳng cơ học.