

Vẹo cột sống vô căn ở thanh thiếu niên

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

Những cảm giác mà bạn đang trải qua

Bệnh vẹo cột sống vô căn ở thanh thiếu niên có nghĩa là cột sống của bạn đã phát triển với tình trạng cong sang một bên và xoắn. Tình trạng này ảnh hưởng đến khoảng 2% đến 3% trẻ em. Hầu hết các trường hợp, chính độ cong này không gây ra bất kỳ cơn đau nào cả. Điều mà các gia đình thường nhận thấy đầu tiên là sự thay đổi về hình dạng cơ thể chứ không phải cảm giác đau: một bên vai cao hơn bên kia, xuất hiện chõ lồi ở xương sườn ở một phía lưng khi cúi người, hoặc một bên hông nhô ra nhiều hơn bên còn lại.

Khi có đau lưng, cơn đau thường nhẹ. Chỉ dưới 10% những người mắc bệnh này bị đau lưng kéo dài. Nếu bạn thực sự bị đau, cơn đau thường xuất hiện ở vùng thắt lưng hoặc quanh chỗ cột sống bị cong; cơn đau thường tăng lên sau khi chơi thể thao hoặc sau một ngày dài ngồi ở bàn làm việc hay trong lớp học. Những cơn đau dữ dội, khiến bạn tỉnh giấc giữa đêm hoặc ngày càng nặng hơn thì không điển hình cho bệnh này; bạn nên báo ngay cho bác sĩ vì cần được kiểm tra kỹ hơn.

Trong sinh hoạt hàng ngày, độ cong cột sống có thể ảnh hưởng đến cách quần áo vừa vặn với cơ thể; phần gấu áo hoặc cổ áo có thể trông không cân đối khi soi gương. Việc đứng lâu hoặc mang cặp sách nặng có thể khiến một bên cơ thể cảm thấy mệt mỏi hơn. Một số người cảm thấy ngại ngùng về phần lưng hoặc vai của mình; nỗi lo lắng này là một phần thực sự trong cuộc sống của người mắc vẹo cột sống, chứ không đơn thuần là chuyện phù phiếm. Nếu điều này khiến bạn phiền lòng, hãy chia sẻ với bác sĩ trong lần khám, vì cũng có sự hỗ trợ dành cho vấn đề này.

Độ cong cột sống có diễn biến khác nhau tùy thuộc vào mức độ và vị trí của nó trên cột sống. Những độ cong nhỏ dưới 20 độ thường không thay đổi hoặc có thể tự cải thiện. Những độ cong lớn hơn có thể tiếp tục phát triển trong giai đoạn dậy thì; vì vậy bác sĩ sẽ đo độ cong qua phim X-quang và theo dõi thường xuyên. Khi hệ xương đã ngừng phát triển, độ cong dưới 30 độ hiếm khi thay đổi nhiều; còn những độ cong lớn hơn có thể tiếp tục tăng dần ngay cả ở tuổi trưởng thành.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Cột sống khỏe mạnh khi nhìn từ phía sau sẽ thẳng tắp, giống như một cột các khối gỗ được xếp ngay ngắn. Ở bệnh vẹo cột sống, cột sống phát triển với một độ cong sang một bên; đồng thời các đốt sống nhỏ cũng xoay hoặc vặn về phía ngoài của đường cong đó. Chính sự xoay này khiến lồng ngực bị lệch vị trí và tạo ra “gù sườn” mà bạn có thể đã từng thấy khi cúi người về phía trước. Vì vậy, đây không chỉ là sự cong vẹo theo một hướng; đó là sự thay đổi hình dạng theo ba chiều, diễn ra đồng thời ở độ cong, độ xoay và đường cong trước-sau của cột sống.

Tại sao bệnh này lại xảy ra? Câu trả lời chính xác là chưa ai biết chắc chắn. Tình trạng này được gọi là vẹo cột sống vô căn, nghĩa là nguyên nhân chưa được xác định. Bệnh có xu hướng di truyền trong gia đình, nên yếu tố gen đóng vai trò quan trọng; quá trình phát triển cơ thể cũng là một yếu tố ảnh hưởng. Trong giai đoạn dậy thì, khi xương phát triển rất nhanh, nếu cột sống phát triển không đều thì sẽ càng bị biến dạng nhiều hơn. Độ cong này thường tiếp tục tiến triển cho đến khi cơ thể ngừng phát triển.

Độ cong được đo bằng độ trên phim X-quang; mức độ cong rất quan trọng. Những độ cong dưới 20 độ thường không thay đổi hoặc có thể tự cải thiện. Những độ cong trên 30 độ trong giai đoạn phát triển hầu như luôn tiếp tục tăng; nếu độ cong vượt quá 30 độ vào thời điểm cơ thể phát triển nhanh nhất thì rất có thể cần phải phẫu thuật. Sau khi ngừng phát triển, những độ cong lớn vẫn có thể thay đổi chậm dần: độ cong trên 50 độ ở vùng ngực hoặc trên 40 độ ở vùng thắt lưng có thể tăng thêm khoảng 1 độ mỗi năm. Những độ cong rất lớn, trên 60 độ, có thể gây chèn ép phổi và ảnh hưởng đến hô hấp.

Những thay đổi mà bạn nhận thấy, như vai không cân đối hoặc gù sườn, là kết quả rõ rệt của sự kết hợp giữa độ cong và mức độ xoay của cột sống. Về bản chất, cột sống vẫn là xương khỏe mạnh; mục tiêu của mọi phương pháp điều trị là giữ độ cong ở mức nhỏ nhất và giúp cơ thể vận động bình thường.

Những gì chúng tôi có thể làm

Bước đầu tiên là theo dõi và chờ đợi. Nếu mức độ cong dưới 20 độ và bạn vẫn còn nhiều khả năng phát triển, chúng tôi chỉ theo dõi thông qua các lần kiểm tra định kỳ và chụp X-quang thay vì điều trị. Đôi khi chúng tôi cũng hướng dẫn các bài tập phụ trợ. Vật lý trị liệu nhằm cải thiện tư thế, khả năng vận động và chất lượng cuộc sống; một số chương trình còn dạy bạn cách tự giữ cột sống ở tư thế đã được chỉnh. Tuy nhiên, hiệu quả của các bài tập này đối với mức độ cong là không đáng kể; vì vậy chúng tôi không chỉ dựa vào chúng để ngăn chặn sự tiến triển của bệnh. Các phương pháp như chỉnh xương cột sống bằng tay, kích thích điện hay kéo giãn không có bằng chứng khoa học nào chứng minh hiệu quả đối với bệnh vẹo cột sống, nên chúng tôi không khuyến nghị sử dụng.

Nếu mức độ cong nằm trong khoảng 20–45 độ và bạn vẫn còn nhiều khả năng phát triển, chúng tôi thường đề nghị sử dụng nẹp cột sống. Nẹp là loại áo cứng mặc bên trong quần áo; chức năng của nó không phải là làm thẳng cột sống mà là ngăn chặn sự tiến triển của độ cong trong thời gian bạn còn phát triển. Khi xương cột

sống ngừng phát triển, việc đeo nẹp không còn tác dụng nữa; đối với những trường hợp độ cong dưới 50 độ ở người trưởng thành, chúng tôi chỉ cần theo dõi mà không cần điều trị.

Phẫu thuật được xem xét khi độ cong vượt quá 50 độ, hoặc khi độ cong đang tiến tới mức trên 45 độ ở người còn đang phát triển. Ở mức độ này, nẹp không còn khả năng kiểm soát được nữa; các độ cong lớn thường tiếp tục tăng thêm khoảng 1 độ mỗi năm ngay cả sau khi ngừng phát triển. Phẫu thuật phổ biến nhất mà chúng tôi thực hiện là nối xương cột sống: phần cột sống bị cong sẽ được nắn thẳng rồi cố định bằng các dụng cụ kim loại cho đến khi các đốt sống liên lại ở tư thế đúng. Chúng tôi chỉ nối lại những đoạn cột sống tối thiểu cần thiết tùy theo mức độ cong; mục tiêu là tạo ra cột sống cân đối, ngăn chặn sự tiến triển của bệnh. Quyết định phẫu thuật là sự thỏa thuận chung giữa bạn, gia đình và chúng tôi, dựa trên việc cân nhắc giữa mức độ biến dạng và mục tiêu lâu dài của bạn; chi tiết về phẫu thuật sẽ được trình bày riêng trên một trang khác nếu bạn muốn tìm hiểu thêm.

Những điều có thể xảy ra

Tiên lượng phụ thuộc chủ yếu vào mức độ nghiêm trọng của độ cong cột sống và thời gian còn lại để cơ thể phát triển. Trong giai đoạn xương vẫn đang phát triển, những độ cong có xu hướng tiến triển thường tiếp tục tăng cho đến khi ngừng phát triển. Quá trình phát triển kết thúc vào khoảng mười bốn tuổi rưỡi ở nữ và mười sáu tuổi cộng một phần ba năm ở nam. Khi cột sống ngừng phát triển, độ cong thường không còn tăng nữa; tuy nhiên những độ cong lớn vẫn có thể thay đổi chậm dần trong suốt cuộc đời người lớn.

Mức độ thay đổi của độ cong sau khi ngừng phát triển phụ thuộc vào kích thước của nó lúc đó. Những độ cong dưới 30 độ hầu như không thay đổi trong nhiều thập kỷ tiếp theo. Những độ cong từ 30 đến 50 độ ở vùng ngực có thể tăng thêm khoảng 10 độ trong vòng 40 năm; còn ở vùng thắt lưng thì có thể tăng khoảng 15 độ. Những độ cong từ 50 đến 75 độ thì tăng nhiều hơn: có thể tăng khoảng 29 độ ở vùng ngực và 19 độ ở vùng thắt lưng trong cùng khoảng thời gian đó. Đó là lý do tại sao những độ cong vượt quá 50 độ khi ngừng phát triển thường là mốc để cân nhắc phẫu thuật; cũng vì thế mà chúng tôi tiếp tục theo dõi độ cong trong nhiều năm, thậm chí nhiều thập kỷ, chứ không chỉ một mùa khám duy nhất.

Nếu độ cong được kiểm soát tốt trong giai đoạn còn phát triển, mục tiêu thực tế là giúp cột sống giữ được sự cân đối và ngừng tiến triển. Việc đeo nẹp có thể giúp kiểm soát những độ cong từ 40 độ trở xuống ở trẻ đang phát triển, dù là đeo liên tục hay chỉ vào những thời điểm nhất định. Phẫu thuật đối với những độ cong lớn nhằm mục đích ngăn chặn hoàn toàn sự tiến triển của chúng. Cân thẳng thần thừa nhận rằng những độ cong vượt quá 50 độ mà không được điều trị có nguy cơ tiếp tục tăng dần trong suốt tuổi trưởng thành; một số người thậm chí còn bị giảm chất lượng cuộc sống và khả năng làm việc sau nhiều thập kỷ kể từ khi được chẩn đoán. Những độ cong lớn ở vùng ngực cũng có thể ảnh hưởng đến hô hấp; có tới 19% người mắc tình trạng này có chức năng phổi giảm mức độ vừa phải trước khi được phẫu thuật.

Đó là lý do vì sao chúng tôi tiến hành khám kỹ lưỡng và đôi khi chỉ định thêm các phương pháp chẩn đoán hình ảnh trước khi đưa ra quyết định điều trị.

Khi nào nên đi khám

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự thay đổi hình dạng nào đã được mô tả trước đó: hai vai không cân, có gù xương sườn khi cúi người về phía trước, hoặc một bên hông nhô ra. Hãy yêu cầu được chuyên gia đánh giá nếu độ cong cột sống của bạn đạt 20 độ trở lên, vì thường thì cần điều trị từ mức độ cong này. Vì tình trạng này có tính di truyền, bạn nên cho con cái mình đi kiểm tra luôn.

Một số dấu hiệu cần được đánh giá kỹ hơn thay vì chỉ theo dõi thông thường. Cơ đau dữ dội, khiến bạn tỉnh giấc vào ban đêm hoặc ngày càng tăng nặng là dấu hiệu không điển hình của bệnh vẹo cột sống và cần được đánh giá ngay lập tức. Tương tự, bất kỳ tình trạng yếu cơ, tê hoặc thay đổi cảm giác ở tay chân, hay những bất thường trên da vùng thắt lưng như chồi lõm hoặc vùng lông mọc dày cũng cần được chú ý. Những dấu hiệu này có thể cho thấy có vấn đề ở chính cột sống và cần chụp hình ảnh y tế để loại trừ nguy cơ.

Hãy đến phòng cấp cứu nếu bạn đột ngột mất cảm giác hoặc khả năng vận động ở bất kỳ chỗ nào, hoặc nếu xuất hiện khó thở kèm theo độ cong ngược lớn.