

BỆNH VIÊM KHỚP

(Osteoarthritis) Có Chữa Trị Được Không ?

Nguyễn Văn Mơ

I. Lời Mở Đầu:

Tôi bị bệnh bất trị này từ mấy năm nay, lúc tôi 62 tuổi.

Thoạt đầu, tôi bị đau bả vai bên phải, cử động khó khăn, tiếp đến đầu gối chân phải, sau đó bệnh chạy quanh, khi thì tay trái, chân trái, khi thì tay phải, chân phải, bót chỗ này lại đau chỗ khác.

Cuối cùng, tôi bị đau cả hai tay, và hai chân cùng một lần, nhưng một bên nặng một bên nhẹ. Ở tay, tôi thường đau cùi chỏ, cườm tay và các ngón tay (về sau tôi không còn đau vai nữa). Còn ở chân, tôi thường đau đầu gối và mắt cá. Sáng nào ngủ dậy, chân tay tôi đều bị co cứng, đi đứng khó khăn, phải làm động tác khởi động trong năm mười phút sau đó mới đi đứng bình thường dễ chịu.

Tôi có đi khám Bác sĩ gia đình, ông ta chỉ cho thuốc xoa bóp như Mobisyl, thuốc giảm đau như Advil và chuyển tôi đến thể dục trị liệu (Physical therapy) để tập dượt. Khi chứng bệnh nặng hơn, mấy khớp xương ở các ngón tay bị sưng đỏ, thì ông ta cho tôi uống Ibuprofen 400mg. Phải công nhận thuốc này làm giảm đau nhanh thật, uống vào chỉ trong một buổi đã thấy công hiệu ngay.

Tuy nhiên, cách trị liệu trên không ổn, sau khi đỡ bệnh, tôi ngưng uống thuốc một thời gian, bệnh lại tái phát như cũ. Còn một giải pháp nữa là chích cortisone, nhưng bác sĩ gia đình tôi rất dè dặt, ông không chích (xin xem mục III - 2 sau đây).

Nhận thấy Tây y chữa trị không xong, tôi bèn xoay qua Đông y và thuốc ngoại khoa. Thôi thì đủ thứ thuốc Nam, thuốc Bắc, thuốc viên, thuốc sắc uống, rượu thuốc, thuốc xoa bóp, v.v... nhưng rốt cuộc cũng không hơn gì thuốc Tây, tiền mất tật mang. Tôi chỉ còn thiếu đi châm cứu, vì khoa này còn quá mới mẻ, chỗ tôi ở (Round Rock, Texas) chưa có ai hành nghề.

Cách đây mấy tháng, tôi nhận được quảng cáo của hãng Bioenergy Nutrients ở tận Colorado giới thiệu thuốc bổ glucosamine và chondroitin trị liệu viêm khớp. Đến đây tôi xin mở dấu ngoặc: hãng này không phải ngẫu nhiên mà gửi quảng cáo cho tôi đâu. Giới làm ăn ở Mỹ tinh lắm, lý lịch của mình họ còn biết rõ môm một còn hơn V.C nữa, tôi xin đóng ngoặc.

Nhận được quảng cáo, tôi cũng không mấy quan tâm, vì chẳng lạ gì các quảng cáo có tính cách thương mại của các hãng kinh doanh ở đây. Nhưng vài tuần sau đó, tình cờ tôi thấy ở quầy sách tại Wal-Mart cuốn sách "The Arthritis Cure" của bác sĩ Jason Theodosakis do St. Martin's xuất bản tháng 08 năm 1997, trong đó tác giả ca ngợi công dụng của hai chất glucosamine và chondroitin trong việc trị liệu bệnh viêm khớp. Vì vậy, tôi đặt mua ngay hai thứ thuốc này của hãng nói trên.

Sau hơn một tháng sử dụng liên tục, tôi bắt đầu cảm thấy bớt đau hai đầu gối và mắt cá. Qua tháng thứ hai, hai chân tôi xem

như bình thường, tuy có phần yếu hơn trước kia. Riêng về hai tay (cườm tay và các ngón tay), bệnh tình thuyên giảm chậm chạp, phải đợi đến tháng thứ ba mới bớt.

Nhận thấy bệnh viêm khớp thường tấn công các người lớn tuổi (theo thống kê, ít nhất từ 63% đến 85% những người trên 65 tuổi bị bệnh), mà đa số Ái hữu chúng ta ở trong lứa tuổi này, nên tôi viết bài này với mục đích trao đổi đôi chút kinh nghiệm cùng anh em Ái hữu trong tinh thần tương thân tương ái.

II. Bệnh Viêm Khớp Là Gì ?:

Khi chúng ta còn trẻ, các khớp xương làm việc như một cái máy được vô dầu mỡ trơn tru và chuyển động trên một gối đệm đàn hồi nhưng rắn chắc gọi là nhuyển cốt (thường gọi nôm na là sụn) được giữ chặt bởi các dây chằng và gân vô cùng mềm dẻo.

Sụn gồm 4 thành phần như sau:

- . Nước (65% - 80%) phần còn lại (20% - 35%) gồm có:
- . Collagen
- . Proteoglycans
- . Chondrocytes

Collagen là thành phần chủ yếu làm cho sụn có đặc tính đàn hồi và có khả năng hấp thụ va chạm. Collagen cũng tạo ra một mạng lưới sợi giữ chặt proteoglycans tại chỗ như một chất keo.

Proteoglycans là những phân tử gồm có protein và đường được bện chặt chung quanh và xuyên qua các thớ Collagen. Proteoglycans cũng làm cho sụn co giãn khi khớp xương cử động và hút nước giống như một miếng bọt biển xốp (sponge) khi không có áp lực ở khớp xương hoặc vắt ra khi có sức nặng đè lên khớp xương.

Chondrocytes là các tế bào đặc biệt tựa như những nhà máy thu nhỏ chế tạo bổ sung các chất Collagen và Proteoglycans khi cần.

Sau bao nhiêu năm tháng lao động không ngừng, thân thể ta làm sao không khỏi rã rời, các dây chằng và gân cốt ở các khớp xương bị "lỏng bù lòn", lớp sụn bị hư hại và hao mòn. Toàn bộ mạng lưới Collagen trở nên suy yếu, biến dạng, giãn ra và không còn giữ chặt Proteoglycans được nữa. Do đó, sụn mất khả năng hấp thụ va chạm, dễ bị nứt vỡ. Chất lỏng làm trơn tru lớp sụn cũng bị khô dần và đến một giai đoạn nào đó, hai đầu đốt xương trực tiếp cọ xát vào nhau, gây ra đau nhức. Đó là bệnh viêm khớp vậy.

III. Trị Liệu Thông Thường Trong Quá Khứ Tại Huê Kỳ:

1) Dùng các loại thuốc giảm đau và giải phẫu:

Sau khi quan sát hình chụp quang tuyến X và thấy bề mặt ở khớp xương bị gồ ghề, bác sĩ khẳng định bệnh nhân bị viêm khớp và cho uống một trong các thuốc giảm đau sau đây tùy theo mức độ chứng bệnh:

- . Aspirin hoặc các salicylates
- . Acetaminophen (như Tylenol, Datril, v.v...)
- . Nonsteroidal anti-inflammatory drugs gọi tắt là NSAIDs (như Advil, Aleve, Motrin, Ibuprofen, v.v...)

. Nếu bệnh trầm trọng hơn, thì bác sĩ chích thuốc có chất Corticosteroids (như Cortisone, Prednisone)

Cuối cùng, nếu hết phương cứu chữa, thì bác sĩ đành phải giải phẫu để thay thế khớp giả.

2) Tác dụng của các loại thuốc giảm đau:

Khi cơ thể ta bị chấn thương hay bệnh hoạn làm cho một lớp mô (tissue) nào bị hư hại, tế bào bạch huyết cầu sẽ chạy tới "hiện trường" ngay và tiết ra các chất gọi là Prostaglandins và Leukotrienes để tự vệ. Các chất này gây ra vô số phản ứng sinh hóa trong đó có chứng đau nhức và sưng.

Các thuốc giảm đau có tác dụng ngăn chặn bạch huyết cầu sản xuất Prostaglandins để tạm thời làm dịu cơn đau và sưng, như Ái Hữu Trương Đình Huân đã trình bày trong LT 73. Nhưng mặt khác, để bảo vệ cơ thể, Prostaglandins lại có nhiều nhiệm vụ quan trọng và cần thiết khác trong việc điều hòa huyết áp, thận và các dịch vị. Vì vậy, nếu ta dùng thuốc giảm đau với liều lượng cao hoặc lâu ngày, thì sẽ bị nhiều biến chứng như: huyết áp cao, thận yếu, nôn mửa, khó tiêu, tiêu chảy, bao tử ung loét và xuất huyết, mờ mắt, v.v...

Độc hại nhất là thuốc Corticosteroid làm suy nhược hệ thống miễn nhiễm, làm mỏng và mục xương, tiểu đường, và rối loạn thần kinh.

Tóm lại, nếu ta dùng thuốc giảm đau lâu dài, kết quả sẽ là lợi bất cập hại vậy.

3) Điểm bất lợi khi cần giải phẫu:

Như trên đã nói, ở bước đường cùng ta phải chọn giải pháp giải phẫu. Tuy nhiên, giải pháp này cũng có nhiều điểm bất lợi:

- . Tốn kém
- . Rủi ro tính mạng
- . Dễ bị tàn tật vĩnh viễn
- . Nếu giải phẫu thành công, khớp xương cũng không thể cử động hoàn hảo như bình thường
- . Thời gian sử dụng bộ phận giả bị giới hạn (trong khoảng 10 năm, sau đó phải giải phẫu lại để thay thế bộ phận giả khác).

IV. Trị Liệu Mới:

Cho đến nay, người ta vẫn chưa chế ra được loại thuốc nào chữa trị lành bệnh viêm khớp theo đúng nghĩa của nó. Vì vậy, hiện nay người ta trị liệu bằng cách sử dụng hai loại thuốc bổ (Dietary Supplements) Glucosamine và Chondroitin để tái tạo lớp sụn, phục hồi chất nhờn trong khớp xương và duy trì khớp xương trong tình trạng tự

nhiên và lành mạnh.

1) Glucosamine là gì ?:

Glucosamine gồm có glucose và một aminoacid gọi là glutamine. Glucosamine là “vật liệu xây dựng” chủ yếu cho proteoglycans trong sụn. Ngoài ra, glucosamine còn tác dụng như một chất kích thích các tế bào chondrocytes sản xuất ra collagen và proteoglycans. Nếu có nhiều glucosamine chừng nào, thì cơ thể ta có nhiều proteoglycans chừng nấy, và do đó có nhiều nước trong xương.

Glucosamine do cơ thể ta sản xuất, glucosamine trong thuốc bổ và glucosamine tìm thấy trong thức ăn (với số lượng rất nhỏ) đều tác dụng y hệt như glucosamine ở trong sụn.

Ở Huê Kỳ, thuốc bổ glucosamine được bào chế thành bốn loại: hydrochloride, hydroiodide, n-acetyl, và sulfate. Mặc dầu loại sulfate được dùng nhiều nhất, các loại khác cũng có hiệu nghiệm tốt. Riêng với những người bị bệnh tuyến giáp trạng thường gọi là bướu cổ (thyroid), thì không nên dùng loại hydroiodide.

Glucosamine không độc hại, không gây biến chứng, ngay cả khi ta dùng quá liều lượng thông thường.

2) Chondroitin:

Chondroitin có tác dụng như một “nam châm lỏng” hút chất lỏng vô trong các tế bào proteoglycans để nuôi dưỡng và “vô dầu mỡ” cho sụn. Nếu không có chất lỏng này, sụn sẽ thiếu dinh dưỡng, khô, mỏng và dòn. Ta hãy hình dung một thân cây to và cao. Đó là cái xương sống của một phân tử proteoglycan. Nhô ra khỏi thân cây là các nhánh cây (lõi proteins) và ở mỗi nhánh mọc ra 100 cành non con (chuỗi chondroitin sulfate). Các chuỗi này thường có điện tích âm và do đó xô đẩy nhau ra, tạo thành một khoảng trống để chứa chất lỏng trong sụn.

Có thể có cả 10,000 chuỗi chondroitins như thế trong một phân tử proteoglycan làm cho phân tử này biến thành một thùng chứa nước khổng lồ.

Chondroitin sulfate có sẵn trong các thức ăn uống. Một số chondroitins ta ăn vào vẫn còn được giữ nguyên vẹn khi được hấp thụ trong cơ thể và sát nhập vào các mô khác nhau trong đó có mô sụn ở khớp xương.

Ngoài nhiệm vụ hút chất lỏng, chondroitin còn có nhiệm vụ:

- . Bảo vệ sụn khỏi bị hư nát
- . Kích thích sản xuất proteoglycans và collagen
- . Kết hợp với manganese để tăng cường xương.

Thuốc bổ chondroitin sulfate có tác dụng rất giống như chondroitin sulfate sẵn có trong sụn. Cũng như glucosamine, chondroitin không độc hại.

3) Thuốc bổ glucosamine và chondroitin mua ở đâu ?:

Ta có thể đặt mua hai loại thuốc bổ này trực tiếp ở các hãng dược phẩm hoặc mua tự do không cần toa bác sĩ ở drugstores hay pharmacies (quầy thuốc bổ vitamins). Tôi xin liệt kê sau đây một vài hãng để các Ái hữu tùy nghi:

. Bioenergy Nutrients (a):

6565 Odell Place,
Boulder, CO 80301 - 3330
Điện thoại: 1 - 800 - 627 - 7775

. Gero Vita Laboratories (a):

4936 Yonge Street,
Toronto, Ontario M2N 6S3, Canada

. Sundown Vitamins (b):

Boca Raton, FL 33487
ĐT: 1 - 888 - VITAHELP (848 - 2435)

. Schiff Products, Inc. (b):

Salt Lake City, UT 84104
ĐT: 1 - 800 - 526 - 6251

. Amerifit (b):

166 Highland Park Dr,
Bloomfield, CT 06002
ĐT: 1 - 800 - 722 - 3476

. Nature's Bounty, Inc. (b):

Bohemia, NY 11716
ĐT: 1 - 800 - 433 - 2990

(a): đặt mua

(b): có bán ở Wal-Mart

Thường thường, thuốc bổ glucosamine và chondroitin được bào chế chung với nhau và đôi khi còn có thêm các thuốc khác như Vitamin C, manganese, sea cucumber, v.v... với các liều lượng khác nhau. Theo thiên ý tôi, nên mua loại viên thuốc nào chứa 500mg glucosamine và 400mg chondroitin để tiện uống.

V. Cách Thức Trị Liệu:

1) Tham khảo bác sĩ:

Mặc dầu đây chỉ là thuốc bổ, ta cũng nên tham khảo ý kiến Bác sĩ trước khi dùng, nhất là đối với đàn bà có thai hoặc đang cho con bú.

2) Uống thuốc:

- a) Uống glucosamine và chondroitin theo liều lượng, ghi trong bảng kê sau đây (1)*

Nên uống mỗi ngày 3 lần trong các bữa ăn sáng, trưa và tối.

- b) Để tăng cường tối đa công hiệu của thuốc, ta có thể dùng thêm 500mg đến 4000mg Vitamin C và 50mg manganese mỗi ngày. Vitamin C nên chia ra uống nhiều lần, vì thuốc này dễ bị đào thải ra ngoài chỉ trong vòng vài giờ.

Trọng lượng cơ thể	Liều lượng hàng ngày (1)*	
	Glucosamine sulfates hoặc Glucosamine plus **	Chondroitin sulfates
Dưới 120 lbs	1000mg	800mg
Từ 120 lbs đến 200 lbs	1500mg	1200mg
Trên 200 lbs	2000mg	1600mg

** Glucosamine Plus (hay glucosamine complex):
Glucosamine đủ các loại.

c) Ngoài ra, trong trường hợp viêm khớp nặng, ta có thể dùng các thuốc giảm đau như đã nêu ở III - 1 cùng với thuốc bổ glucosamine và chondroitin sulfates trong một thời gian ngắn (từ 1 đến 2 tuần) để tạm thời đỡ đau nhức, sau đó giảm dần liều lượng hoặc ngưng hẳn nếu được, vì lúc này glucosamine và chondroitin đã bắt đầu tái tạo mô sụn. Lẽ tất nhiên trong trường hợp này, ta cũng cần tham khảo lại bác sĩ.

d) Sau khi viêm khớp thuyên giảm, ta có thể giảm bớt liều lượng glucosamine và chondroitin xuống, hoặc 1/3 hay tiếp tục duy trì liều lượng cũ cho đến khi dứt hẳn bệnh, nếu ta muốn.

VI. Kết Luận:

Bài này được viết phỏng theo cuốn sách "The Arthritis Cure" của bác sĩ Jason Theodosakis và kinh nghiệm bản thân tôi. Nếu muốn biết thêm chi tiết, các Ái hữu có thể tìm mua cuốn sách nói trên.

Tôi hy vọng bài này cung cấp một vài điều hữu ích cho một số Ái hữu. Tôi cũng xin lưu ý các Ái hữu rõ đây chỉ là các loại thuốc bổ, chứ không phải là thuốc trị bệnh chính hiệu con nai, nên ta không thể một sớm một chiều mà lành bệnh được. Thời gian trị liệu đòi hỏi tối thiểu một vài tháng mới thấy công hiệu, vậy Ái hữu nào dùng hai loại thuốc này cần phải chịu khó kiên nhẫn.

3) Tập thể dục:

Ta cũng nên vận động cơ thể bằng cách tập thể dục, đi bộ hoặc chạy bộ, bơi lội, v.v... (nhưng không nên cố gắng quá sức). Khi ta vận động, chất lỏng ở trong sụn được hút vào và vắt ra liên tục là mô sụn được luôn luôn ướt át, lành mạnh và được nuôi dưỡng tốt. Tập thể dục cũng tăng cường các bắp thịt, dây chằng và gân cốt, làm cho các khớp xương được mềm dẻo và hấp thụ va chạm tốt hơn.

