

Đau Khớp Mùa Mưa Lạnh Có Thể Gây Tàn Phé!

Xuân Lê

Thời tiết chuyển mùa, mưa nắng thất thường là nỗi ám ảnh của những bệnh nhân mắc bệnh xương khớp nói chung và thoái hóa khớp nói riêng, đặc biệt là người lớn tuổi. Đây là thời điểm bệnh nhân phải đối mặt với các cơn đau nhức tăng một cách đột biến, thường khởi phát lúc mới ngủ dậy, nặng hơn vào cuối ngày và kéo dài cho đến đêm. Đầu tiên là cảm giác đau từ các vị trí như khớp gối, cột sống, cổ tay, bàn tay, cổ, vai, thắt lưng... hoặc nặng hơn là tình trạng sưng khớp, tê cứng khớp làm hạn chế khả năng vận động. Nghiêm trọng hơn, nếu tình trạng trên kéo dài nhiều ngày mà không có biện pháp chăm sóc xương khớp đúng cách thì nguy cơ dính khớp, biến dạng khớp có thể dẫn đến tàn phế!

Vi sao mùa mưa, lạnh là “mùa cao điểm” của bệnh khớp?

Theo các chuyên gia khi nhiệt độ hạ xuống đột ngột, cơ thể chúng ta có xu hướng cố dự trữ năng lượng khiến việc lưu thông máu kém hơn bình thường, đồng thời cũng làm giảm lưu thông của dịch khớp - có vai trò như tấm đệm hạn chế sự cọ xát giữa các đầu xương. Với bệnh nhân thoái hóa khớp, khi sụn khớp và xương dưới sụn bị tổn thương kèm theo sự lưu thông dịch khớp giảm đi làm cho sự cọ xát giữa các đầu xương tăng lên, gây đau nhiều hơn.

Mặt khác, vào mùa mưa, áp suất khí quyển giảm và độ ẩm tăng khiến cho các khớp giãn ra và chèn ép vào các dây thần kinh xung quanh sụn khớp và xương dưới sụn hư tổn nên bệnh nhân cảm nhận rõ hơn các cơn đau, đặc biệt với người bị thoái hóa khớp nặng sẽ thấy đau dữ dội khi vận động.



Nếu chờ đến lúc khớp “kêu cứu”, người bệnh mới tìm cách giảm đau một cách thụ động như xoa bóp chỗ đau bằng dầu nóng/các loại thuốc bôi/đắp, uống các loại thuốc giảm đau nhanh... thì không chữa trị được tận gốc căn bệnh mà thậm chí có thể còn khiến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn. Dưới đây là những lưu ý khi “đối phó” với chứng đau khớp mùa mưa lạnh.

1. Không để cơ thể bị lạnh

Lạnh và ẩm ướt chính là yếu tố thúc đẩy cơn đau nhiều hơn ở xương, khớp. Do đó, **việc đầu tiên để “chống chọi” với các cơn đau khớp là giữ ấm cơ thể nói chung và làm ấm khớp nói riêng.** Vào thời điểm trời mưa, trở lạnh, ngay cả khi ở trong nhà, người bệnh cần mặc ấm, dùng khăn quàng cổ, găng tay, bít tất... đặc biệt cần hạn chế tiếp xúc nước hay mưa lạnh

Khi khớp có dấu hiệu đau nhức, tê cứng, có thể làm ấm xung quanh vị trí đau bằng dầu hoặc chườm nóng để giúp cơ bắp thư giãn và đỡ đau hơn. Tuy nhiên, đây chỉ là cách “đối phó” tạm thời bởi không giải quyết tận gốc nguyên nhân gây đau xương khớp. Mặt khác, việc sử dụng dầu nóng quá nhiều còn có thể gây bỏng, dị ứng và đau nhiều hơn.

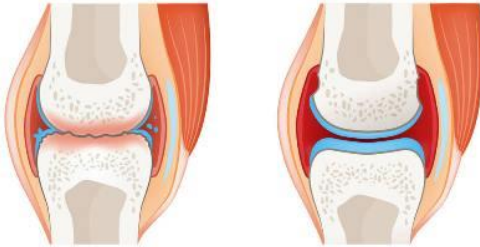
2. Duy trì vận động, tập luyện nhẹ nhàng

Khi bị đau nhức xương khớp, nhiều người không dám vận động, đi lại, thậm chí chỉ ngồi hay nằm một chỗ. Theo các chuyên gia, **nếu không vận động, các khớp sẽ trở nên cứng lại, sụn khớp và xương dưới sụn không được nuôi dưỡng sẽ nhanh hư tổn, gây đau nhiều hơn.** Tuy nhiên, cần **tránh vận động mạnh cũng như tập các môn thể thao cường độ cao như điền kinh, bóng đá, tennis...** do khớp đã có dấu hiệu thoái hóa mà còn phải vận động với tần suất cao sẽ khiến tổn thương càng nặng hơn. Vì thế, người bệnh nên vận động thường xuyên nhưng nhẹ nhàng, có thể **tập 5-10 phút/lần, 3 lần/ngày.** Điều này giúp cho máu lưu thông và tạo điều kiện vận chuyển dưỡng chất đến sụn khớp, hạn chế tình trạng xơ cứng, dính khớp.

3. Dừng ngay việc dùng thuốc giảm đau nhanh

Các chuyên gia đã cảnh báo thuốc **kháng viêm, giảm đau chỉ có tác dụng nhất thời** mà không thể làm hồi phục sụn khớp và xương dưới sụn bị thoái hóa. Việc **dùng thuốc giảm đau thường xuyên và dài ngày không chỉ gây tác dụng phụ như đau/loét dạ dày mà còn gia tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ**. Nghiêm trọng hơn cả, sử dụng thuốc giảm đau trong thời gian dài sẽ làm mờ triệu chứng bệnh khớp khiến bệnh diễn tiến âm thầm theo chiều hướng xấu, sụn và xương dưới sụn bị phá hủy nặng hơn, gây khó khăn trong việc điều trị.

4. Bổ sung dưỡng chất đặc hiệu và an toàn cho xương khớp



Qua nhiều nghiên cứu, **các nhà khoa học Mỹ đã tìm ra tinh chất Peptan, một dưỡng chất đặc hiệu tác động trực tiếp vào sụn khớp và xương dưới sụn**, mang đến giải pháp giảm đau hiệu quả và an toàn cho các bệnh lý xương khớp nói chung, đặc biệt là thoái hóa khớp. Một nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà khoa học Đức, đăng trên tạp chí *Journal of Nutrition* số 129 (Mỹ) cho thấy, hơn 90% thành phần Peptan sẽ được cơ thể hấp thu sau 12 giờ và nhanh chóng có mặt trong mô liên kết tái sụn và xương dưới sụn. Tại sụn khớp, Peptan giúp tăng trên 3 lần lượng collagen loại II (chất căn bản của sụn khớp) và Aggrecan (thành phần tham gia cấu tạo sụn và dịch khớp) chỉ sau 8

ngày sử dụng.

Tại xương dưới sụn, **Peptan** kích thích các tế bào tạo xương tăng cường hoạt động để cải thiện mật độ khoáng xương**, làm chậm quá trình hủy xương, ngăn ngừa thoái hóa khớp. Đặc biệt, trong khi nhiều bệnh nhân lo lắng vì một số sản phẩm bổ sung dưỡng chất cho khớp có tác dụng phụ gây rối loạn tiêu hóa, cảm giác cồn cào, buồn nôn..., thì sản phẩm chứa **Peptan có thể sử dụng lâu dài mà không gây tác dụng phụ, không kích ứng dạ dày, thần kinh, an toàn cho cả người bệnh tiểu đường và huyết áp cao**.

5. Lối sống lành mạnh

Chăm sóc và bảo vệ khớp đúng cách giúp người bệnh chủ động đối phó với các cơn đau khớp khi thời tiết chuyển mùa. Bên cạnh việc bổ sung dưỡng chất phù hợp cho sụn khớp và xương dưới sụn, người bị thoái hóa khớp cần kiểm soát cân nặng, thay đổi thói quen sinh hoạt hằng ngày: hạn chế lên xuống cầu thang hay khiêng vác nặng, tránh ngồi xổm hay ngồi xếp bằng, tránh các môn thể thao cường độ cao, hạn chế dùng bia rượu và các chất kích thích thần kinh vì chúng có khả năng gây co cứng cơ, giảm tác dụng của thuốc điều trị...

Theo các chuyên gia, ngoài việc tránh dùng nhiều muối và đạm để hạn chế tình trạng sưng, viêm, người bệnh nên ưu tiên sử dụng rau quả, thực phẩm chứa nhiều vitamin D, omega-3... Tuy nhiên chế độ dinh dưỡng chỉ đáp ứng điều kiện “cần”, việc bổ sung dưỡng chất cần thiết để phục hồi những tổn thương ở sụn khớp và xương dưới sụn mới là điều kiện “đủ” giúp giảm đau hiệu quả.

Xuân Lê

**** Peptan** is the globally leading **collagen peptide brand** under Rousselot's Health and Nutrition segment. Peptan are bioactive collagen peptides that have been specifically developed to deliver multiple health benefits and functional properties. Numerous scientific studies have demonstrated Peptan's ability to promote healthy living.

***** Collagen** is the **major protein in the connective tissues of the body**. It ensures the integrity, elasticity and strength of skin, cartilage and bones. The **amino acid composition of collagen** comprises 18 of the standard amino acids present in the human body. In our adult years, our bodies begin to produce less collagen. This process begins when we are around the age of 30 and accelerates in our 40s – leading to the inevitable **visual and noticeable signs of aging**.