

Tiêu đề: Tiêm gân cơ trên gai là gì? Ưu điểm và quy trình thực hiện

Nội dung:

Tiêm gân cơ trên gai thường được chỉ định cho các trường hợp viêm cơ mà phương pháp vật lý trị liệu hay nội khoa khác không mang lại hiệu quả điều trị cao. Vậy tiêm gân trên gai có ưu điểm gì và quy trình thực hiện ra sao?

Gân cơ trên gai hay gân trên gai (supraspinatus tendon) là bộ phận quan trọng thuộc nhóm cơ chóp xoay, bao gồm 2 phần là nửa trước và nửa sau. Trong đó, nửa trước dài và dày, nửa sau ngắn và mỏng hơn. Đây là cấu trúc liên kết quan trọng giúp vai hoạt động linh hoạt và ổn định. Vậy tại sao phải tiêm gân cơ trên gai? (1)

Gân cơ trên gai nằm ở bên dưới mỏm cùng vai, hỗ trợ các cơ bắp xung quanh chuyển động và xoay. Khi bạn thực hiện các động tác như nâng tay qua đầu, xoay, duỗi tay ra phía trước, gân cơ trên gai sẽ phải hoạt động liên tục để giữ cho vai ổn định, tránh bị thương.

Do đó, đây là bộ phận rất dễ bị tổn thương nếu bạn hoạt động với tần suất cao hoặc mạnh, có lực tác động lớn đến vùng vai – cánh tay như bóng chày, bơi lội, cầu lông, khiêng vác, nhảy múa... Ngoài ra, tổn thương gân cơ trên gai có thể đến từ các yếu tố khác như bệnh lý, tuổi tác, di truyền, té ngã...

Tham khảo: Dấu hiệu cảnh báo viêm gân

Tiêm gân cơ trên gai là phương pháp được sử dụng phổ biến để cải thiện tình trạng viêm hay chấn thương ở bộ phận này bằng các liệu pháp như:

Lưu ý, phương pháp này chống chỉ định cho một số đối tượng như:

Hiện nay, tiêm corticoid trong điều trị gân cơ trên gai được cho là mang lại hiệu quả nhanh, mạnh hơn so với các phương pháp còn lại. Do đó, bài viết này chủ yếu đề cập đến các thông tin liên quan đến tiêm corticoid cho gân cơ trên gai.

Corticoid thuộc nhóm chống viêm mạnh, giúp giảm phản ứng viêm bằng cách hạn chế sự giãn nở mạch máu và tính thấm của các cấu trúc mạch máu. Thuốc cũng giúp hạn chế sự tích tụ của bạch cầu đa nhân, đại thực bào và giảm sự giải phóng kinin hoạt mạch. Đồng thời, corticoid

cũng có khả năng ức chế sự giải phóng các enzyme tấn công vùng viêm, làm giảm sự phá hủy mô và tổn thương khu vực viêm.

Ngoài ra, trong một nghiên cứu cho thấy, corticoid có khả năng ức chế giải phóng axit arachidonic từ phospholipid, từ đó giảm sự hình thành prostaglandin – chất gây viêm chính trong phản ứng viêm.

Tiêm cơ trên gai thường được sử dụng để điều trị tổn thương ở khu vực này với mục đích sau:

Tiêm cơ trên gai giúp người bệnh cải thiện được khả năng hoạt động vai – tay

Gống nhiều phương pháp điều trị bệnh lý khác, tiêm gân trên gai cũng có một số ưu và nhược điểm sau:

Để đảm bảo hiệu quả điều trị và tránh các biến chứng có thể xảy ra, việc tiêm gân cần được thực hiện theo quy trình dưới đây: (3)

Đầu tiên, người bệnh được hướng dẫn khám sức khỏe lâm sàng thông qua kiểm tra vị trí đau và khai thác thông tin bệnh sử, nghề nghiệp, thói quen sinh hoạt... Sau đó, bác sĩ có thể yêu cầu thực hiện một số phương pháp cận lâm sàng để chẩn đoán chính xác tình trạng bệnh lý và thể trạng của người bệnh, từ đó đưa ra chỉ định phù hợp nhất.

Trường hợp được chỉ định tiêm gân cơ trên gai thì bác sĩ sẽ giải thích, tư vấn, hướng dẫn người bệnh chuẩn bị các thủ tục cần thiết.

Thông thường, để chuẩn bị cho một ca tiêm cơ gân trên gai cần có 1 bác sĩ đã hoàn thành khóa đào tạo về chuyên ngành cơ xương khớp và chúng chỉ tiêm khớp cùng với 1 điều dưỡng. Đồng thời, bệnh viện cũng cần chuẩn bị các dụng cụ y khoa cần thiết đã được vô trùng để đảm bảo an toàn.

Sau khi tiêm xong, bác sĩ sẽ hướng dẫn người bệnh chăm sóc vết tiêm để đảm bảo giữ vết tiêm khô thoáng, tránh nước trong vòng 24 giờ. Sau 24 giờ, có thể tháo băng dán và vệ sinh vùng tiêm bình thường.

Trường hợp sau khi về nhà nếu xuất hiện các triệu chứng bất thường như đau nhức vết tiêm, chảy dịch hoặc sưng tấy tại vị trí tiêm, sốt cao và một số triệu chứng khác, người bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để được kiểm tra và xử lý kịp thời.

Sau khi tiêm gân trên gai, người bệnh có thể gặp phải một số phản ứng phụ và rủi ro như:

Thời gian hồi phục phụ thuộc vào nhiều yếu tố như kích thước và mức độ nghiêm trọng của vùng viêm cũng như thể trạng của người bệnh. Để biết chính xác thời gian hồi phục sau tiêm, bạn có thể trao đổi trực tiếp với bác sĩ để được tư vấn chi tiết.

Để tối ưu hiệu quả điều trị và tránh nguy cơ xuất hiện các phản ứng phụ nguy hiểm, người bệnh cần lưu ý một số vấn đề sau:

Xem thêm: Đứt gân cơ trên gai cần mổ không?

Dưới đây là một số câu hỏi thường gặp về tiêm cơ gân trên gai:

Có, việc tiêm gân cơ có thể khiến người bệnh cảm thấy đau nhức và cơn đau có thể tăng sau 12 – 24 giờ kể từ lúc tiêm. Mặc dù tình trạng này có thể khiến người bệnh không thoải mái nhưng nó sẽ giảm dần và thường hết sau khoảng 1 ngày mà không cần phải can thiệp. Trong trường hợp đau nhức kéo dài bất thường, người bệnh cần thông báo với bác sĩ chuyên khoa để được hướng dẫn xử lý.

Có, sau tiêm người bệnh có thể cảm thấy đau nhức khó chịu và sốt cao do cơ thể phản ứng với thuốc. Trong thời gian này, người bệnh cần nghỉ ngơi đầy đủ, không nên tham gia các hoạt động cần tới lực tay nhiều.

Không, tiêm gân cơ có thể giúp cải thiện tình trạng viêm nhưng nếu tiêm nhiều lần có thể làm yếu gân, nguy hiểm hơn là đứt gân. Do đó, không nên quá lạm dụng tiêm gân cơ, chỉ thực hiện phương pháp này khi lợi ích mang lại vượt trội hơn rủi ro có thể gặp phải.

Người bị tổn thương hoặc viêm cơ trên gai mà những phương pháp khác như điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt, vật lý trị liệu, thuốc dạng uống... không mang lại hiệu quả điều trị cao.

Tiêm gân cơ trên gai là một trong những phương pháp điều trị hiệu quả. Trường hợp xuất hiện các dấu hiệu tổn thương gân cơ trên gai, người bệnh cần đến bệnh viện thăm khám trực tiếp để được hướng dẫn phương pháp điều trị phù hợp.

---

Tiêu đề: Viêm cơ thể vùi (IBM): Nguyên nhân, triệu chứng, cách điều trị

Nội dung:

Viêm cơ thể vùi thuộc nhóm bệnh lý viêm cơ tự miễn, có thể xuất hiện ở nhiều đối tượng, gây ảnh hưởng đến chức năng các cơ của người bệnh. Vậy đâu là nguyên nhân gây nên bệnh viêm cơ thể vùi?

Viêm cơ thể vùi (hay còn gọi là Inclusion Body Myositis – IBM) là một dạng viêm cơ hiếm gặp, thường xảy ra ở bàn tay, cẳng tay, đùi và cẳng chân. Hiện chưa xác định được nguyên nhân chính xác gây nên bệnh lý này. Tuy nhiên, người ta cho rằng bệnh viêm cơ thể vùi có thể đến từ rối loạn hệ miễn dịch, khiến cơ thể tự tấn công các mô cơ, dẫn đến tình trạng yếu và viêm cơ. (1)

Viêm cơ thể vùi thường tiến triển từ từ, tác động tới các cơ của người bệnh trong thời gian dài, gây nên một số triệu chứng như: (2)

Tùy vào triệu chứng, vị trí, nguyên nhân gây bệnh mà bệnh lý này được chia thành 2 dạng chính dưới đây: (3)

Hay còn gọi là viêm cơ thể vùi lẻ tẻ, là một dạng rối loạn cơ tiến triển thường xuất hiện ở người lớn tuổi. Đây là bệnh tự miễn chưa rõ nguyên nhân, tuy nhiên giống như các bệnh tự miễn khác, bệnh viêm cơ thể vùi lẻ tẻ có thể đến từ yếu tố di truyền, miễn dịch và môi trường.

Tùy vào tình trạng bệnh mà phân loại này có thể gây ra nhiều triệu chứng khác nhau. Trong hầu hết các trường hợp đều có biểu hiện yếu và thoái hóa tiến triển các cơ, thường bắt đầu từ tay hoặc chân. Bệnh lý này nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể dẫn đến tàn tật.

Hay còn gọi là viêm cơ thể vùi di truyền, là một dạng di truyền hiếm gặp, thường gặp ở những người lớn tuổi. Bệnh lý này gây nên tình trạng suy giảm chức năng tứ chi, khiến tay chân người bệnh yếu dần. Triệu chứng chính bao gồm: Yếu cơ, đi lại khó khăn, khó giữ thăng bằng... Nguyên nhân chủ yếu gây nên tình trạng này là do sự tích tụ bất thường của các protein trong cơ bắp, dẫn đến tổn thương và chết các tế bào cơ.

Hiện chưa có kết luận chính xác về nguyên nhân gây nên bệnh lý này. Tuy nhiên, viêm cơ thể vùi được cho là liên quan đến việc hệ thống miễn dịch tự tấn công các tế bào cơ, dẫn đến sự tích tụ protein bất thường trong cơ và tạo thành các thể vùi. Ngoài ra, bệnh lý này có thể đến từ

yếu tố di truyền, do đột biến gen GNE, một mã gen nằm trên nhiễm sắc thể số 9, đóng vai trò cung cấp hướng dẫn tạo enzyme có mặt trong rất nhiều tế bào và mô cơ.

Viêm cơ thể vùi tiến triển chậm khiến người bệnh khó nhận biết trong thời gian đầu. Tuy nhiên, bệnh lý này nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể dẫn đến những biến chứng sau: IBM thường dẫn đến suy yếu cơ, bắt đầu từ các cơ ở cổ tay và ngón tay, các cơ ở cẳng chân, đùi. Điều này khiến người bệnh gặp khó khăn, thậm chí là mất tự chủ trong việc đứng lên, đi lại và thực hiện các hoạt động yêu cầu sử dụng cơ bắp.

Đây là biến chứng thường gặp của viêm cơ thể vùi do ảnh hưởng của các cơ tham gia vào quá trình nuốt khiến người bệnh gặp khó khăn khi nuốt thức ăn, uống nước, nuốt nước bọt. Tình trạng này nếu không được xử lý kịp thời có thể gây nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tổng thể như suy nhược, sụt cân, chán ăn...

Viêm cơ khiến các cơ liên sườn hoặc cơ hoành hô hấp bị tổn thương, lâu dần dẫn đến suy hô hấp với các dấu hiệu như thở gấp, khó thở, ho có đờm, da và niêm mạc có màu xanh tím, bồn chồn, lo lắng...

Người bệnh có thể gặp các vấn đề về tim mạch nếu không phát hiện và điều trị kịp thời viêm cơ thể vùi. Mặc dù không thường gặp nhưng sự yếu cơ tổng quát có thể ảnh hưởng đến chức năng tim, dẫn đến rối loạn nhịp tim.

Các cơ liên quan đến hệ tuần hoàn bị suy yếu có thể dẫn đến tình trạng tụt huyết áp bất thường, gây nên các triệu chứng như hoa mắt, chóng mặt, giảm tập trung... ảnh hưởng đến các hoạt động thường ngày của người bệnh.

Để được chẩn đoán và điều trị sớm, bạn cần gặp bác sĩ khi:

Thông thường, IBM cần thực hiện nhiều bước kiểm tra để đưa ra kết quả chẩn đoán chính xác nhất, từ đó xây dựng phác đồ điều trị phù hợp. Dưới đây là một số phương pháp chẩn đoán viêm cơ thể vùi.

Bác sĩ sẽ kiểm tra tình trạng sơ bộ thông qua nghe, nhìn, sờ, gõ, khai thác thông tin bệnh sử, tuổi, môi trường sống, nghề nghiệp, thói quen sinh hoạt, dinh dưỡng... Từ đó xác định tình trạng ban đầu và chỉ định thực hiện các phương pháp cận lâm sàng khác để đưa ra chẩn đoán chính

xác.

Phương pháp này được dùng để tìm kháng thể hoặc enzyme cơ bắp như creatine kinase và một số yếu tố gây viêm khác.

Bác sĩ sẽ tiến hành lấy mẫu mô từ phần cơ bị viêm và quan sát dưới kính hiển vi. Sinh thiết cơ giúp xác định sự hiện diện của các thể vùi trong cơ bắp. Xét nghiệm này có thể cung cấp các thông tin quan trọng về tình trạng tổn thương mô cơ, giúp bác sĩ có những chẩn đoán hiệu quả hơn.

Đây là một kỹ thuật thăm dò thần kinh giúp kiểm tra các phản ứng điện của các dây thần kinh và cơ. EMG giúp bác sĩ xác định liệu các triệu chứng của người bệnh là đến từ tổn thương cơ hay các bệnh lý về thần kinh.

Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể yêu cầu xét nghiệm di truyền nhằm phát hiện đột biến gen GNE.

Bác sĩ có thể áp dụng một số phương pháp chẩn đoán hình ảnh như chụp X-quang, chụp cắt lớp vi tính (CT), chụp cộng hưởng từ (MRI) hoặc siêu âm nhằm quan sát cấu trúc bên trong vùng cơ bị tổn thương thông qua hình ảnh thu được, từ đó hỗ trợ đưa ra kết quả chính xác về vị trí, kích thước, giai đoạn, mức độ nguy hiểm...

Dưới đây là một số phương pháp điều trị thường được áp dụng:

Bác sĩ có thể kê các đơn thuốc dạng uống, dạng tiêm hoặc dạng bôi giúp ngăn ngừa, ức chế sự hình thành và phát triển của các tác nhân gây bệnh, từ đó cải thiện triệu chứng của viêm cơ thể vùi. Tuy nhiên đáp ứng điều trị sẽ phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Bệnh này thường có tiên lượng không tốt.

Một số bài tập vật lý trị liệu có thể tác động tích cực đến cơ, giúp cải thiện sức mạnh cũng như sự linh hoạt của các cơ.

Lọc huyết tương cũng có thể được bác sĩ chỉ định nhằm loại bỏ các kháng thể gây bệnh ra khỏi cơ thể.

Ngoài ra, người bệnh có thể hình thành thói quen sinh hoạt khoa học và chế độ dinh dưỡng phù hợp nhằm cải thiện bệnh lý như:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Viêm cơ thể vùi nếu không được điều trị kịp thời có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Do đó, ngay khi xuất hiện các dấu hiệu bất thường, người bệnh cần đến các cơ sở y tế lớn để được can thiệp nhanh chóng.

---

Tiêu đề: Viêm cơ tự miễn là gì? Triệu chứng, nguyên nhân, cách điều trị

Nội dung:

Viêm cơ tự miễn là bệnh lý nguy hiểm, trong đó hệ miễn dịch của cơ thể tự tấn công các cơ gây nên tình trạng yếu cơ, đau cơ. Vậy bệnh viêm cơ tự miễn có phòng ngừa và điều trị được không?

Viêm cơ tự miễn (hay còn gọi là Autoimmune Myositis) là nhóm bệnh lý hình thành do hệ miễn dịch nhầm lẫn các mô cơ là tác nhân gây hại và tấn công chúng, điều này dẫn đến tình trạng viêm và suy yếu cơ. Viêm cơ tự miễn được chia thành các phân loại chính sau: (1)

Mặc dù nguyên nhân chính xác gây viêm cơ tự miễn chưa được xác định hoàn toàn. Tuy nhiên, bệnh lý này được cho là đến từ bất thường về gen, đặc biệt là nhóm gen human leukocyte antigen (HLA) như HLA-DR3, -DR52, DR6 có thể là nguyên nhân gây nên viêm cơ tự miễn. Ngoài ra, ung thư và virus cũng có thể góp phần vào sự hình thành cơ chế tấn công nhầm của hệ miễn dịch, gây nên tình trạng viêm cơ. (2)

Viêm cơ tự miễn thường hình thành và phát triển chậm. Dưới đây là một số triệu chứng và dấu hiệu nhận biết của bệnh lý này:

Tình trạng yếu cơ xảy ra khi viêm cơ tiến triển. Triệu chứng này thường khó nhận biết ở giai đoạn đầu, phải đến khi số sợi cơ bị phá hủy đến 50% thì mới xuất hiện tình trạng yếu cơ. Yếu cơ khiến người bệnh gặp khó khăn khi nâng tay, leo cầu thang hoặc đứng lên sau khi ngồi lâu, thậm chí là khó hoặc không thể nhấc đầu khỏi gối. Ngoài ra, người bệnh cũng có thể gặp vấn đề về nuốt do các cơ tham gia vào quá trình nuốt bị ảnh hưởng.

Người bệnh có thể cảm thấy đau hoặc viêm đa khớp kèm theo sưng tấy và các triệu chứng của viêm khớp khác. Điều này khiến người bệnh cảm thấy khó khăn trong các hoạt động thường

ngày.

Viêm cơ tự miễn không chỉ ảnh hưởng tới cơ khớp, mà còn ảnh hưởng tới các cơ quan nội tạng trong cơ thể. Bệnh lý này nếu để kéo dài có thể dẫn đến tổn thương nội tạng với những triệu chứng như khó thở, ho, tổn thương tim, đau bụng, nôn ra máu, phân lẫn máu, thủng ruột do thiếu máu cục bộ...

Các vấn đề về da thường thấy trong bệnh lý viêm da cơ, với các dấu hiệu đặc trưng là da có xu hướng sẫm màu hơn, xuất hiện các hồng ban đỏ, nhạy cảm với ánh sáng và dễ bị loét. Đặc biệt, người bệnh có xu hướng sưng phù vùng mắt. Ngoài ra, các vùng khác có thể bị nổi hồng ban ở mặt dưới các khớp, da thô hoặc nứt, móng tay nổi ban hoặc giãn mao mạch, da bị canxi hóa...

Viêm cơ tự miễn nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể gây nên nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe của người bệnh như hoại tử cơ, thoái hóa và teo cơ, xơ vữa động mạch... Do đó, ngay khi xuất hiện các dấu hiệu liên quan đến bệnh lý viêm cơ, người bệnh cần thăm khám và điều trị kịp thời, tránh các biến chứng nguy hiểm đến sức khỏe và tính mạng.

Dưới đây là các phương pháp thường được dùng trong chẩn đoán viêm cơ tự miễn:

Khám lâm sàng là bước đầu giúp bác sĩ xác định tình trạng sơ bộ của người bệnh thông qua thông tin về triệu chứng, vị trí viêm, chỉ số sức khỏe, độ tuổi, công việc, môi trường sống, lối sinh hoạt...

Sinh thiết cơ là quá trình thu thập mẫu mô cơ nghi viêm và quan sát chúng dưới kính hiển vi, giúp phát hiện mức độ tổn thương cũng như các bất thường về tế bào cơ. Sinh thiết cơ thường được thực hiện trong trường hợp không có kết quả chẩn đoán rõ ràng giữa các phân loại viêm cơ tự miễn hoặc các rối loạn về cơ khác.

Bác sĩ có thể yêu cầu thực hiện các phương pháp chẩn đoán qua hình ảnh như siêu âm, chụp X-quang, chụp cắt lớp vi tính (CT) và đặc biệt là chụp cộng hưởng từ (MRI). Phương pháp này giúp bác sĩ có thể quan sát các cấu trúc bên trong cơ thể một cách rõ ràng, chi tiết. Từ đó xác định mức độ tổn thương, phân loại viêm cơ và một số đánh giá liên quan khác.

Xét nghiệm máu có tác dụng phát hiện mức độ kháng thể kháng nhân (ANA) và các kháng thể khác liên quan đến bệnh lý viêm cơ tự miễn. Tuy nhiên, không phải trường hợp nào cũng đúng



hoàn toàn, vì các kháng thể này đôi khi có thể xuất hiện ở người khỏe mạnh hoặc mắc các rối loạn khác.

Ngoài ra bác sĩ có thể yêu cầu thực hiện các xét nghiệm khác như điện cơ đồ, enzyme cơ... để cung cấp thêm thông tin, hỗ trợ đưa ra kết quả chính xác nhất có thể.

Dưới đây là một số phương pháp hỗ trợ điều trị thường dùng:

Hiện chưa xác định được chính xác nguyên nhân gây nên bệnh lý viêm cơ tự miễn. Do đó, bệnh lý này không thể phòng ngừa hoàn toàn được. Tuy nhiên, bạn có thể lưu ý những vấn đề dưới đây để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh cũng như hỗ trợ giảm các triệu chứng của bệnh lý:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Viêm cơ tự miễn là bệnh lý nguy hiểm, nếu không điều trị kịp thời có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng. Do đó, ngay khi phát hiện bản thân hoặc người nhà gặp các vấn đề liên quan đến bệnh lý này, cần đến ngay các cơ sở y tế để được thăm khám và xử lý kịp thời.

---

Tiêu đề: Bệnh viêm gót chân có nguy hiểm không? Nguyên nhân, điều trị

Nội dung:

Viêm gót chân xảy ra khi gót chân phải chịu áp lực lớn trong thời gian dài hoặc gặp chấn thương. Vậy viêm gót chân là gì, có nguy hiểm không, đâu là phương pháp điều trị hiệu quả?

Viêm gót chân là tình trạng gân, cơ, xương vùng gót chân của người bệnh bị viêm gây nên các cơn đau đớn khó chịu. Gót chân là xương lớn nhất ở bàn chân, chịu nhiều lực tác động, do đó rất dễ bị tổn thương và dẫn đến viêm. Dưới đây là những đối tượng nguy cơ cao mắc phải tình trạng viêm gót chân:

Viêm vùng gót chân có thể biểu hiện qua các triệu chứng như:

Bạn cần lưu ý một số nguyên nhân gây viêm vùng gót chân thường gặp dưới đây:

Gân Achilles là bộ phận nối cơ bắp chân với xương gót chân và tham gia vào hầu hết các hoạt động liên quan đến chân như đi lại, chạy nhảy. Do đó, khi gân Achilles phải hoạt động quá mức, đặc biệt là với những người thường xuyên hoạt động thể thao hoặc làm các công việc đặc thù,

gân có thể bị tổn thương, dẫn đến viêm gân Achilles với các triệu chứng như khó di chuyển và sưng đau vùng gót chân. (1)

Các vấn đề như yếu cơ, khớp cổ chân lỏng, vận động nhiều, thừa cân, béo phì... là những nguyên nhân hàng đầu gây tổn thương và viêm cơ gót chân. Bệnh gây cảm giác đau nhức, khó chịu cho người bệnh trong sinh hoạt thường ngày. Nếu không được phát hiện và điều trị sớm có thể dẫn đến viêm gót mạn tính, rách gân...

Xem thêm: Viêm gân gan bàn chân là gì?

Bao hoạt dịch là túi chứa đầy dịch, có chức năng làm đệm cho phần gân cơ. Viêm bao hoạt dịch xảy ra khi có sự cọ sát, vận động nhiều, mạnh vùng gân quanh túi hoạt dịch, gây viêm, sưng và đau phần gót chân. Đặc biệt, với những người làm các công việc đặc thù, thường xuyên vận động, tình trạng này có thể kéo dài và trở thành bệnh lý mạn tính.

Các tác động mạnh như té ngã, va chạm có thể gây tổn thương trực tiếp tới xương. Nếu không được xử lý sớm có thể dẫn đến viêm xương gót chân, nứt, gãy xương khiến người bệnh bị sưng nề, đau nhức, khó di chuyển...

Vận động với tần suất cao, té ngã, va đập mạnh... là những nguyên nhân hàng đầu gây tổn thương và viêm gót chân. Tùy vào mức độ chấn thương mà người bệnh có thể cảm thấy đau từng cơn, đau âm ỉ, bàn chân thiếu linh hoạt, khả năng vận động bị giới hạn...

Viêm gót chân là vấn đề sức khỏe thường gặp, đặc biệt là với những người có tần suất vận động cao, cân nặng không phù hợp, thường xuyên đi giày cao gót hoặc giày không vừa chân, mắc các bệnh nền liên quan...

Trong hầu hết các trường hợp, bệnh thường không gây nguy hiểm đến tính mạng. Tuy nhiên, nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể dẫn đến nhiều biến chứng nghiêm trọng như hoại tử, nhiễm trùng gót chân, mất khả năng vận động... (2)

Viêm gót chân là một trong những vấn đề phổ biến ở nhóm đối tượng thường xuyên hoạt động mạnh, người lớn tuổi hoặc người có nhiều bệnh nền. Để đưa ra các chẩn đoán chính xác về mức độ nghiêm trọng của bệnh lý, bác sĩ thường áp dụng các phương pháp sau:

Đây là bước đầu tiên trong việc xác định tình hình sức khỏe và vấn đề bất thường thông qua các

biểu hiện lâm sàng. Bằng cách kiểm tra vùng bị viêm và khai thác yếu tố tác động tới bệnh lý như giới tính, độ tuổi, môi trường sống, nghề nghiệp, thói quen sinh hoạt... bác sĩ sẽ phán đoán sơ bộ vấn đề người bệnh đang gặp phải.

Phương pháp này giúp loại trừ các bệnh lý toàn thân khác như gout, tiểu đường, viêm khớp dạng thấp...

Siêu âm giúp đánh giá cấu trúc xương bàn chân, mô mềm, cơ, mạch máu, gân, khớp... từ đó xác định nguyên nhân gây viêm gót chân và hướng điều trị phù hợp.

Chụp cộng hưởng từ MRI là phương pháp chẩn đoán hình ảnh tiên tiến, cho phép bác sĩ quan sát cấu trúc bên trong chân thông qua hình ảnh thu được. Từ đó hỗ trợ đánh giá, chẩn đoán các vấn đề liên quan đến gót chân.

Tùy vào tình trạng bệnh lý và sức khỏe tổng thể mà bác sĩ sẽ đề xuất các phương pháp điều trị phù hợp, bao gồm:

Viêm gót chân là bệnh lý phổ biến, gây ảnh hưởng đến sinh hoạt và sức khỏe của người bệnh.

Để ngăn ngừa tình trạng này, bạn có thể áp dụng một số biện pháp dưới đây:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Viêm gót chân dù không phải là bệnh lý nguy hiểm đến tính mạng nhưng có thể gây ra nhiều ảnh hưởng đến cuộc sống của người bệnh. Do đó, bạn cần thường xuyên quan tâm, chăm sóc sức khỏe chân và can thiệp y tế nếu phát hiện các vấn đề bất thường liên quan đến gót chân.

---

Tiêu đề: Bị viêm cơ bắp tay là bệnh gì? Triệu chứng, nguyên nhân và cách trị

Nội dung:

Viêm cơ bắp tay là tình trạng phổ biến gây đau đớn, khó chịu ở vùng bắp tay. Bệnh do nhiều nguyên nhân khác nhau như căng rách cơ hoặc tổn thương gân bắp tay. Vậy đâu là phương pháp phòng ngừa và điều trị bệnh viêm cơ bắp tay an toàn, hiệu quả?

Viêm cơ bắp tay là tình trạng các cơ bắp tay của người bệnh bị viêm bởi nhiều nguyên nhân đến từ chấn thương, vận động quá sức hoặc do sự tấn công nhầm của hệ thống miễn dịch, nhiễm

trùng... Viêm cơ bắp tay thường gây đau nhức, sưng tấy, yếu cơ, giảm chức năng hoạt động của tay...

Viêm cơ bắp tay gây ra nhiều triệu chứng khác nhau tùy vào mức độ nghiêm trọng của bệnh lý, dưới đây là một số triệu chứng thường gặp: (1)

Đau cơ là triệu chứng phổ biến nhất của viêm cơ vùng bắp tay. Tình trạng đau nhức có thể xảy ra ở một bên hoặc cả hai bên bắp tay tùy vào vị trí viêm và cơn đau thường đến đột ngột hoặc đau âm ỉ, dai dẳng. Cơn đau sẽ có thể trở nên nghiêm trọng hơn nếu người bệnh liên tục chạm vào vùng viêm hoặc sử dụng lực tay quá mạnh.

Tình trạng viêm khiến tay bị đau nhức, căng cứng, sưng phồng... điều này gây nên tình trạng yếu một bên hoặc cả hai tay, làm giảm phạm vi vận động, không thể duỗi thẳng hoặc co xoay tay.

Trong một số trường hợp, viêm cơ bắp tay có thể khiến người bệnh bị sốt cao do vi khuẩn, vi trùng xâm nhập vào cơ thể gây nên. Sốt có thể đi kèm với các triệu chứng như mệt mỏi, đổ mồ hôi, ớn lạnh, buồn nôn, nôn mửa...

Ngoài những triệu chứng trên, người bệnh có thể cảm thấy sưng vùng viêm, đỏ da xung quanh vùng cơ bị viêm nhiễm, căng cứng cánh tay khi ngủ dậy, vai và khuỷu tay yếu hơn bình thường, khó ngủ,...

Lưu ý: Các triệu chứng trên đây có thể không đầy đủ. Ngay khi có dấu hiệu bất thường liên quan đến viêm cơ bắp tay, người bệnh nên đến cơ sở y tế lớn để được kiểm tra và điều trị kịp thời, tránh các biến chứng nguy hiểm.

Dưới đây là một số nguyên nhân thường gặp của bệnh lý viêm cơ vùng bắp tay:

Nhiễm trùng do vi khuẩn, virus hoặc nấm là nguyên nhân phổ biến gây viêm cơ bắp tay. Tình trạng này thường xảy ra khi có vết thương hở ở vùng cơ bắp tay, tạo cơ hội cho các tác nhân gây hại xâm nhập vào mô cơ.

Các chấn thương như giãn cơ, căng cơ, rách cơ... có thể gây nên tình trạng viêm cơ bắp tay nếu không được điều trị kịp thời. Khi cơ bắp tay bị kéo giãn hoặc chịu lực nặng, có thể dẫn đến viêm, sưng đau, giảm khả năng hoạt động của cơ tay do mô liên kết bị tổn thương.

Viêm, đau yếu cơ bắp tay có thể là phản ứng phụ của một số loại thuốc, đặc biệt là với những người thường xuyên lạm dụng thuốc giảm đau thì vấn đề này có thể nghiêm trọng hơn. Do đó, người bệnh chỉ nên dùng thuốc khi có sự cho phép và hướng dẫn của bác sĩ/dược sĩ.

Viêm khớp dạng thấp, Lupus, Gút... nếu không được điều trị kịp thời có thể ảnh hưởng đến hệ thống cơ xương khớp của cơ thể, trong đó cơ bắp tay.

Ngoài các nguyên nhân trên, viêm cơ bắp tay còn có thể đến từ sinh hoạt thiếu khoa học, công việc yêu cầu sử dụng lực tay nhiều, chế độ dinh dưỡng không phù hợp, căng thẳng hoặc lo âu trong thời gian dài...

Phần lớn trường hợp viêm cơ vùng bắp tay trong giai đoạn sớm thường không nguy hiểm đến tính mạng. Tuy nhiên, bệnh lý này nếu không được điều trị kịp thời có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt, khả năng hoạt động tay, nguy cơ phát triển bệnh lý mạn tính, ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng... Ngoài ra, viêm cơ bắp tay có thể là dấu hiệu của một số bệnh lý nguy hiểm, do đó người bệnh không nên chủ quan, chậm trễ trong việc thăm khám và điều trị.

Viêm cơ bắp tay có thể đến từ căng cơ, chấn thương, bệnh lý... tùy vào nguyên nhân gây bệnh mà bác sĩ sẽ xác định phương pháp điều trị phù hợp. Dưới đây là một số phương pháp thường được sử dụng trong điều trị bệnh lý này: (2)

Người bệnh cần nghỉ ngơi đầy đủ để cơ bắp có thời gian phục hồi và giảm áp lực lên vùng cơ bắp tay. Đồng thời, hạn chế các hoạt động cần dùng lực tay nhiều vì điều này có thể làm trầm trọng hơn tình trạng sưng, đau vùng viêm.

Trong giai đoạn đầu của viêm cơ bắp tay, chườm lạnh có thể giúp giảm sưng đau và cảm giác khó chịu. Người bệnh có thể sử dụng một cái túi hoặc miếng vải sạch, sau đó cho các viên đá lạnh vào và chườm nhẹ lên cơ bắp tay trong khoảng 15-20 phút, có thể chườm nhiều lần trong ngày theo hướng dẫn của bác sĩ.

Massage nhẹ nhàng giúp cơ bắp thư giãn và tăng cường tuần hoàn máu. Tuy nhiên, người bệnh nên tham khảo ý kiến của bác sĩ về các bài massage phù hợp để tránh tác động quá mạnh đến vùng cơ bị tổn thương, điều này có thể làm trầm trọng thêm tình trạng viêm nhiễm cơ bắp tay.

Trường hợp đau nhức kéo dài không thuyên giảm, thuốc giảm đau có thể giúp người bệnh giảm

các triệu chứng đau đớn, khó chịu. Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn, tránh các tác dụng phụ không mong muốn, người bệnh cần dùng thuốc theo đúng hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa. Tuyệt đối không tự ý mua và sử dụng các loại thuốc giảm đau khi chưa có sự cho phép của bác sĩ.

Cung cấp đủ nước và khoáng chất cho cơ thể giúp cân bằng điện giải, tăng cường lưu thông máu, cải thiện hệ miễn dịch và tối ưu hiệu quả điều trị bệnh. Ngoài nước lọc, người bệnh có thể bổ sung nước từ nước ép rau củ, nước ép hoa quả, súp, sinh tố, canh, đồ uống thể thao chứa điện giải...

Các dưỡng chất thiết yếu như protein, carbs, chất béo tốt, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa... rất cần thiết cho quá trình điều trị và phục hồi sau điều trị viêm cơ bắp tay. Do đó, người bệnh cần xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp thông qua các loại thực phẩm như thịt nạc, trái cây, rau xanh, cá béo, các loại hạt, lúa mạch, diêm mạch...

Để phòng ngừa viêm cơ vùng bắp tay, bạn nên lưu ý các vấn đề liên quan đến lối sinh hoạt và chế độ dinh dưỡng dưới đây:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Tóm lại, viêm cơ bắp tay là bệnh lý có thể gây nên nhiều tác động tiêu cực đến sức khỏe và sinh hoạt của người bệnh. Ngay khi có các dấu hiệu bất thường liên quan đến bệnh lý này, người bệnh nên đến các bệnh viện lớn để được thăm khám và điều trị kịp thời, tránh các biến chứng không mong muốn.

---

Tiêu đề: Chi phí phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh: Chỉ định, quy trình

Nội dung:

Loạn sản hay trật khớp háng bẩm sinh là sự phát triển bất thường của khớp háng. Điều trị có thể bao gồm sử dụng nẹp, không phẫu thuật nắn chỉnh dưới gây mê, phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh để điều trị chứng loạn sản và vị trí khớp háng.

Loạn sản khớp háng trong quá trình phát triển (Developmental Hip Dysplasia – DDH), hay còn

được gọi là trật khớp háng bẩm sinh là thuật ngữ miêu tả sự phát triển bất thường của khớp háng.

Ở trẻ em về cấu trúc khớp háng là khối hình tròn đầu trên xương đùi (gọi là chỏm xương đùi) không ổn định nằm trong ổ cối. Các dây chằng của khớp háng giúp giữ chúng lại với nhau có thể bị lỏng lẻo, mất chức năng. Đôi khi khớp háng thường bị trật sớm, điều này cũng có thể chỉ được nhận thấy khi trẻ bắt đầu tập đi. (1)

Điều trị trật khớp háng bẩm sinh có thể bao gồm phẫu thuật để điều trị chứng loạn sản và vị trí khớp háng, hoặc những phương pháp không phẫu thuật như sử dụng nẹp, không phẫu thuật nắn chỉnh dưới gây mê.

Tuy nhiên, ba mẹ cần ghi nhớ:

Việc điều trị loạn sản khớp háng bẩm sinh khác nhau ở mỗi trẻ và tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của bệnh. Bác sĩ sẽ đề xuất phương án điều trị tốt nhất cho trẻ.

Phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh là phương pháp nắn chỉnh ngoại khoa, đưa khớp háng về đúng với cấu trúc thông thường cho trẻ. Bác sĩ sẽ thông qua đường mổ tại vùng háng bên, tiếp cận cấu trúc khớp háng bị trật và tái tạo lại ổ cối, đưa khớp háng về đúng cấu trúc nguyên thủy. Đôi khi, khi các phương pháp điều trị trên không có tác dụng hoặc tình trạng loạn sản khớp háng được chẩn đoán muộn hơn sáu tháng tuổi. Thông qua đường mổ tại phía trước khớp háng (bikini), bác sĩ tiếp cận cấu trúc khớp háng bị trật kiểm tra và đặt lại chỏm xương đùi vào ổ cối, đưa khớp háng về đúng vị trí.

Đây là một trong những phẫu thuật chỉnh hình đòi hỏi tính cẩn thận, tỉ mỉ khắt khe. Ngoài ra, đây cũng là một trong những kỹ thuật tái tạo các biến dạng trong giải phẫu cơ, phục hồi hình dáng phức tạp nên phẫu thuật viên cần có kinh nghiệm chuyên môn cao, cùng sự hỗ trợ của hệ thống máy móc.

Sau phẫu thuật bệnh nhi sẽ cần cố định bằng bó bột chậu lưng chân. Trẻ có thể phải đeo nẹp trong vài tháng. Sau đó, trẻ có thể phải tiếp tục đeo các loại nẹp hoặc nẹp khác nhau để đảm bảo khớp háng vẫn ổn định và ở đúng vị trí.

Đôi khi bệnh được chẩn đoán muộn, có thể cần phải phẫu thuật thêm ở xương đùi hoặc xương

chậu để đảm bảo khớp háng vẫn ở đúng vị trí. Phẫu thuật này được gọi là phẫu thuật cắt xương chỉnh sửa. (2)

Trước khi tiến hành phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh, bác sĩ sẽ thực hiện và chỉ định những hạng mục cần thiết, bao gồm:

Phẫu thuật loạn sản khớp háng bẩm sinh được xem là thành công khi đạt được các mục tiêu: (3)

Quy trình thực hiện phẫu thuật bao gồm:

Sau khi hoàn tất quá trình phẫu thuật bẩm sinh, trẻ được bó bột để cố định lại cấu trúc khớp háng ở vị trí đúng đã phẫu thuật tránh các tổn thương thứ phát hoặc trật lại sau mổ.

Cần đưa trẻ đến gặp bác sĩ sớm nếu trẻ có những biểu hiện lâm sàng như sau:

Trẻ sau khi mổ trật khớp háng bẩm sinh cần bó bột để khớp háng được ổn định tại vị trí đúng, hạn chế nguy cơ bị lỏng khớp hoặc tái trật khớp háng. Bột được giữ trong khoảng 6 tuần.

Trong suốt quá trình này, trẻ sẽ được liên tục theo dõi và kiểm tra và tái khám định kỳ để bác sĩ đánh giá tốc độ phục hồi và kiểm soát rủi ro biến chứng. Ba mẹ cần lưu giữ vệ sinh cho bột, không để bột ẩm ướt, dơ bẩn ảnh hưởng đến vết thương.

Bố mẹ cần quan sát các biểu hiện của trẻ để biết bột có đang bị bó quá chặt khiến trẻ khó chịu hay không. Bó bột quá chặt có thể khiến quá trình hồi phục của trẻ bị chậm lại, tăng cao rủi ro biến chứng và thậm chí là gây biến dạng cấu trúc.

Những biến chứng có thể xảy ra sau khi phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh mà ba mẹ nên lưu tâm:

Dù đây là một thủ thuật có hiệu quả cao, tỷ lệ biến chứng sau mổ thấp. Tuy nhiên, bất cứ cuộc phẫu thuật nào cũng tồn tại những rủi ro nhất định. Đối với trẻ, sức khỏe còn non nớt, ba mẹ nên hết sức quan tâm và theo dõi những biểu hiện của trẻ để nhanh chóng phát hiện những dấu hiệu bất thường, kịp thời đưa trẻ đi điều trị.

Chi phí phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh ở mỗi nơi sẽ có mức chênh lệch khác nhau. Tổng chi phí thường sẽ bao gồm:

Ở mỗi bệnh viện, cơ sở y tế chính thống sẽ có những mức giá khác nhau. Khách hàng có nhu cầu phẫu thuật nên liên hệ trực tiếp tổng đài hoặc các kênh tư vấn của bệnh viện để tìm hiểu



chi tiết.

Ba mẹ cần giữ cho khớp háng của trẻ được ổn định trong suốt quá trình hậu phẫu, bó bột và phục hồi chức năng. Một số trẻ có thể cảm thấy khó chịu khi bó bột, hay quấy khóc và không hợp tác làm ảnh hưởng đến khớp háng đang trong quá trình ổn định và hồi phục. Phụ huynh nên tìm cách để hòa giải với trẻ, giúp trẻ tập quen với bó bột, băng nẹp trong một thời gian.

Trẻ em có sức đề kháng yếu, khả năng chống lại bệnh tật không cao như người trưởng thành. Do đó, ba mẹ cần chú trọng và xây dựng cho trẻ một chế độ dinh dưỡng chuyên biệt, phù hợp với lứa tuổi và tầm phát triển của trẻ.

Khi trẻ cần bó bột sau phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh, ba mẹ cũng cần lưu ý những điều sau:

Các phương pháp điều trị trật khớp háng bẩm sinh không phẫu thuật được chỉ định cho trẻ bị trật mức độ 1- 2, mức độ nhẹ với tiên lượng có thể đáp ứng với nắn chỉnh điều trị bảo tồn hay trẻ không đủ điều kiện sức khỏe để thực hiện phẫu thuật. Những phương pháp này bao gồm:

Trẻ bị DDH có thể được điều trị thành công bằng nẹp đặc biệt như nẹp Pavlik Harness. Điều này giữ khớp háng ở đúng vị trí để khớp phát triển bình thường. Con bạn có thể phải đeo nẹp trong vài tháng cho đến khi ổn định.

Nếu nẹp không có tác dụng, trẻ có thể cần một thủ thuật gọi là nắn chỉnh kín dưới gây mê. Nắn chỉnh kín có nghĩa là khớp háng được sửa chữa mà không cần phẫu thuật. Khớp háng được di chuyển vào đúng vị trí trong khi trẻ đang ngủ trong trạng thái gây mê.

Trung tâm Chấn thương chỉnh hình và khoa Cơ xương khớp, Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh quy tụ đội ngũ các bác sĩ đầu ngành, giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực chỉnh hình, tái tạo khớp, dây chằng... Cùng với ưu điểm của Bệnh viện Đa khoa, 2 chuyên khoa Chấn thương chỉnh hình và Khoa Nhi cùng nhau kết hợp để đưa ra phác đồ điều trị phù hợp.

Để đặt lịch khám và điều trị với các chuyên gia đầu ngành tại Trung tâm Chấn thương chỉnh hình, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Quý khách vui lòng liên hệ:

Phẫu thuật trật khớp háng bẩm sinh là phương pháp điều trị ngoại khoa, thường được chỉ định cho những trẻ mắc bệnh ở mức độ nặng, điều trị ở giai đoạn trễ hoặc có biến dạng bất thường ở

chân. Đây là kỹ thuật hiện đại, có hiệu quả điều trị cao, ít rủi ro tái phát sau mổ. Tuy nhiên, kỹ thuật phức tạp đòi hỏi bác sĩ phải có tay nghề cao, giàu kinh nghiệm trong phẫu thuật chỉnh hình để xử lý và tái tạo cấu trúc khớp háng cho trẻ. Do đó, ba mẹ nên tìm đến những bệnh viện lớn, có độ uy tín cao để điều trị sớm, hạn chế các biến chứng có thể xảy ra.

---

Tiêu đề: Bị gãy xương có ăn được thịt gà không, có nên không? Lợi hại ra sao?

Nội dung:

Thịt gà dễ chế biến, cung cấp nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Nhưng người bị gãy xương có ăn được thịt gà không? Nên chế biến thịt gà như thế nào để hỗ trợ quá trình hồi phục xương gãy?

Để làm rõ gãy xương có ăn được thịt gà không hay gãy xương ăn thịt gà được không, người bệnh cần tìm hiểu thành phần dinh dưỡng có trong loại thịt này. Thịt gà là thực phẩm cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, đặc biệt là protein. Với nguyên liệu thịt gà, mọi người có thể dễ dàng chế biến thành nhiều món ăn thơm ngon khác nhau.

Trung bình 100 g thịt gà cung cấp khoảng:

Trong đó DV là giá trị dinh dưỡng thịt gà cung cấp cho cơ thể so với mức được khuyến nghị hàng ngày.

Lưu ý: Giá trị dinh dưỡng trong thịt gà có thể có sự chênh lệch tùy thuộc vào các yếu tố như phương pháp chăn nuôi, giống gà, bộ phận trên cơ thể gà (ức, cánh, đùi...).

Người bị gãy xương ăn được thịt gà vì loại thịt này không chứa chất làm cản trở sự hấp thu canxi, vitamin D hoặc gây bất lợi cho quá trình hồi phục xương gãy. Ngoài ra, thịt gà là thực phẩm chứa ít đường nên không làm khởi phát phản ứng viêm nhiễm, ảnh hưởng xấu đến quá trình chữa lành vị trí gãy xương.

Thịt gà là loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe và cũng tốt cho người bị gãy xương nếu ăn với lượng phù hợp, bởi loại thịt này tốt cho sức khỏe nói chung và xương nói riêng, có thể giúp hỗ trợ “rút ngắn” thời gian hồi phục xương.

Nghiên cứu cho biết, cung cấp protein từ thực phẩm có nguồn gốc động vật có thể góp phần hỗ trợ tăng mật độ khoáng của xương, nhờ vậy giúp xương bị gãy mau lành hơn. Trong khi đó, thịt gà là thực phẩm giàu protein (khoảng 21 g / 100 g), cung cấp đến 42% hàm lượng protein được khuyến nghị tiêu thụ trong ngày.

Sau khi tiêu thụ, protein từ thịt gà sẽ được hệ tiêu hóa phân giải thành hàng loạt chuỗi axit amin nhỏ hơn, giúp thúc đẩy quá trình tái tạo mô xương mới diễn ra nhanh chóng.

Phốt pho vốn là thành phần quan trọng trực tiếp cấu thành nên phức hợp hydroxyapatite  $[Ca_{10}(PO_4)_6(OH)_2]$  – chất này tham gia quá trình hình thành mạng lưới khoáng chất của xương. Bổ sung phốt pho đủ 700 mg / ngày được chứng minh có thể giúp vị trí xương gãy mau hồi phục.

Trong khi đó, thịt gà là thực phẩm giàu phốt pho, 100 g cung cấp đến khoảng 32,5% hàm lượng phốt pho tiêu thụ trong ngày được khuyến nghị. Vậy, gãy xương ăn thịt gà được không? Câu trả lời là được, vì loại thịt này cung cấp nhiều phốt pho tốt cho quá trình chữa lành xương bị gãy.

Thịt gà là thực phẩm chứa vitamin B6 và B12 giúp nâng cao sức khỏe hệ xương:

Vậy, gãy xương có ăn được thịt gà không? Tất nhiên là có vì thịt gà cung cấp vitamin B6 và B12 cần thiết cho quá trình hồi phục.

Không chỉ giàu protein, phốt pho và vitamin nhóm B, thịt gà còn chứa nhiều vi chất dinh dưỡng khác có lợi cho sức khỏe và xương, chẳng hạn như:

Vì vậy, chế độ dinh dưỡng của người bị gãy xương nên bổ sung thịt gà kết hợp với đa dạng các thực phẩm khác.

Sau khi đã làm rõ gãy xương có ăn thịt gà được không, người bệnh cần tìm hiểu vấn đề tiêu thụ thịt gà sao cho đúng cách, hiệu quả, giúp tối ưu quá trình hồi phục xương bị gãy, cụ thể như sau:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về dinh dưỡng và sức khỏe tại Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Như vậy, bài viết trên đã góp phần cung cấp những thông tin giúp làm rõ vấn đề bị gãy xương có ăn được thịt gà không. Tốt hơn hết, người bệnh nên tham khảo ý kiến bác sĩ để được tư vấn

chi tiết về việc bị gãy xương ăn được thịt gà không và các vấn đề liên quan, qua đó xây dựng thực đơn ăn uống giúp thúc đẩy quá trình hồi phục.

---

Tiêu đề: Dị tật thừa ngón tay: Nguyên nhân, dấu hiệu, chẩn đoán và điều trị

Nội dung:

Tật thừa ngón tay là một trong những dị tật về tay phổ biến, thường xảy ra khi phôi thai phát triển trong tử cung. Dị tật này có thể ảnh hưởng đến hình dáng và chức năng của bàn tay, gây ra sự bất tiện trong quá trình phát triển của trẻ.

Tật thừa ngón tay (polydactyly) là tình trạng trẻ sinh ra có thêm một hoặc nhiều ngón tay, trong đó ngón tay thừa thường nhỏ và ngắn hơn các ngón còn lại. Các ngón thừa có thể được hình thành từ da và mô mềm; da, mô mềm và xương nhưng không có khớp hoặc da, mô mềm và xương có khớp.

Đây là một trong những dạng bất thường các chi phổ biến nhất. Theo thống kê, có khoảng 1/500-1000 trẻ sơ sinh gặp phải hội chứng này và thường chỉ xuất hiện ở một bên tay. Dạng dị tật này còn có sự khác biệt nhất định ở các quốc gia, điển hình là trẻ em ở châu Phi thường thừa ngón út, trong khi đó trẻ em ở châu Á lại có thêm 1 ngón cái. (1)

Thông thường tật thừa ngón sẽ được bác sĩ tư vấn can thiệp y tế sớm để tránh biến chứng và nâng cao khả năng hồi phục sau điều trị.

Tùy vào vị trí ngón thừa mà dị tật này thường có các cách phân loại sau: (2)

Biến thể của tật thừa ngón tay có sự khác biệt ở mỗi đứa trẻ khi mắc phải hội chứng này. Dưới đây là phân loại của dị tật này: (3)

Thừa ngón tay cái là hiện tượng ngón cái phân chia thêm trong quá trình mang thai, dẫn đến có 2 ngón tay cùng một vị trí. Đây là một biến thể không thường gặp của tình trạng ngón tay bị thừa. Ngón thừa có thể được phát triển hoàn toàn hoặc chỉ phát triển một phần.

Giống như dị tật thừa ngón cái, thừa ngón tay út xảy ra khi ngón tay này phân chia thêm một

lần dẫn đến có 2 ngón út. Đây là biến thể phổ biến và chiếm tỷ lệ cao nhất trong bệnh thừa ngón tay.

Ngoài ngón cái và ngón út, trẻ cũng có khả năng thừa các ngón còn lại. Đây là biến thể rất hiếm và ít gặp, đòi hỏi bác sĩ phải nghiên cứu kỹ phương pháp điều trị phù hợp mà không ảnh hưởng đến chức năng tay.

Nguyên nhân gây ra dị tật thừa ngón tay có thể đến từ:

Trong một số trường hợp, tật thừa ngón có thể là đặc điểm di truyền và sắc tộc. Theo nghiên cứu của Finley et al. tại Hoa Kỳ, tỷ lệ xuất hiện hội chứng polydactyly ở nam giới da đen cao gấp 10 lần so với nam giới da trắng và tỷ lệ này ở nữ giới là 22 lần. Cụ thể, 2.3/1000 nam giới da trắng, 13.5/1000 nam giới da đen, 0.6/1000 nữ giới da trắng, 11.1/1000 nữ giới da đen. Trường hợp bố hoặc mẹ mắc phải hội chứng này thì tỷ lệ đứa con bị thừa ngón tay có thể lên đến 50%.

(4)

Sự phát triển và tăng trưởng của các chi được kiểm soát bởi ít nhất 2 tín hiệu bao gồm:

Một số trường hợp bị thừa ngón tay có thể đến từ sự bất thường của các gen như Sonic Hedgehog, gen Hox, protein tạo hình thái xương và GLI3 trong vùng hoạt động phân cực.

Tác động của môi trường có thể là nguyên nhân gây nên bệnh lý thừa ngón tay. Tác động tiêu cực của môi trường đến từ việc tiếp xúc với các chất độc hại như rượu bia, khói thuốc, chất kích thích, thực phẩm bẩn...

Khi em bé phát triển trong bụng mẹ và bắt đầu hình thành các chi, lúc này bàn tay sẽ có hình giống chiếc mái chèo và sau đó tách ra thành các ngón riêng biệt. Tuy nhiên, nếu quá trình này diễn ra quá lâu, ngón tay sẽ phân chia thêm lần nữa và tạo thành một hoặc nhiều ngón thừa.

Dấu hiệu nhận biết duy nhất của tật thừa ngón là xuất hiện nhiều hơn 5 ngón trên bàn tay ngay từ khi sinh ra. Tùy vào loại dị tật mà các ngón thừa có thể phát triển đầy đủ hoặc kém phát triển hơn những ngón còn lại.

Bản thân hội chứng này thường không gây ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của trẻ, trừ khi trẻ được chẩn đoán mắc chứng rối loạn di truyền hoặc các dị tật bẩm sinh khác cùng lúc với hội chứng thừa ngón. Dù không tác động nghiêm trọng đến sức khỏe chung, tuy nhiên trẻ có thể

gặp các vấn đề khác như:

Để giảm thiểu tác động của dị tật thừa ngón lên trẻ, gia đình nên hỗ trợ tâm lý và điều trị cho trẻ ngay khi còn bé.

Với sự phát triển mạnh mẽ của y khoa, thừa ngón tay có thể được chẩn đoán qua các giai đoạn như:

Khi thai nhi được 9 tuần tuổi đã có thể sử dụng các thiết bị siêu âm hiện đại để quan sát chồi ngón tay của thai nhi. Lúc này bác sĩ có thể thông qua hình ảnh siêu âm để đánh giá tình trạng bất thường ngón tay của trẻ.

Sau khi sinh ra, bác sĩ sẽ xác định tình trạng sơ bộ sau khi quan sát trực tiếp bàn tay của trẻ. Nếu phát hiện hoặc nghi ngờ bất thường, bác sĩ có thể yêu cầu thực hiện các phương pháp chẩn đoán hình ảnh khác như chụp X-quang, chụp CT, chụp MRI... để quan sát cấu trúc mô mềm, cơ, xương khớp... một cách chi tiết, từ đó đưa ra chẩn đoán chính xác và hỗ trợ điều trị một cách an toàn, hiệu quả.

Cách thức điều trị hội chứng này phụ thuộc vào mức độ phức tạp và vị trí dị tật. Dưới đây là một số phương pháp điều trị phổ biến.

Bác sĩ sẽ dùng một sợi dây y khoa để thắt vào phần gốc của ngón tay thừa nhằm ngưng cung cấp máu. Sau khoảng 1 đến 2 tuần ngón tay thừa sẽ teo lại từ từ và rụng đi. Quá trình này có thể gây khó chịu cho trẻ và có khả năng ảnh hưởng đến lưu lượng máu của các ngón tay khác, do đó gia đình cần theo dõi và thông báo ngay với bác sĩ nếu xuất hiện các dấu hiệu bất thường.

Đây là phương pháp phổ biến nhất trong điều trị tật thừa ngón tay. Bác sĩ sẽ tiêm thuốc tê cho trẻ và sử dụng thiết bị y tế chuyên dụng để tiến hành cắt bỏ ngón thừa một cách nhanh chóng. Quá trình này không gây đau đớn cho trẻ do có sự hỗ trợ của thuốc tê. Phương pháp này thường áp dụng cho trẻ từ 1 đến 2 tuổi, lúc này trẻ đủ nhỏ để không bỏ lỡ các cột mốc phát triển chức năng tay và đủ lớn để chấp nhận được liệu pháp điều trị.

Sau phẫu thuật tật thừa ngón tay, trẻ thường mất khoảng vài tuần băng bó và làm quen với các bài tập vật lý trị liệu. Hầu hết trẻ có thể sử dụng chức năng tay linh hoạt sau phẫu thuật. Tuy

nhiên thời gian và khả năng hồi phục sau điều trị tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau, để đảm bảo quá trình hồi phục diễn ra nhanh chóng, người nhà nên tuân thủ các hướng dẫn của bác sĩ về chế độ dinh dưỡng và cách thức chăm sóc cho trẻ trong và sau phẫu thuật.

Thông thường trẻ sẽ được theo dõi trong vài tháng hoặc vài năm để đảm bảo hiệu quả điều trị và khả năng hồi phục của trẻ thông qua các yếu tố như hình dáng, chức năng bàn tay.

Tật thừa ngón gần như không thể phòng ngừa trong quá trình mang thai nếu đến từ yếu tố di truyền. Tuy nhiên nguyên nhân gây nên hội chứng này có thể là các yếu tố bên ngoài, do đó thai phụ và người nhà cần lưu ý những vấn đề sau:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Tật thừa ngón tay cần được can thiệp sớm để ngăn ngừa các vấn đề liên quan đến sự phát triển về mặt chức năng và tâm lý của trẻ. Gia đình nên để ý, quan tâm và cho trẻ điều trị sớm để đảm bảo trẻ được chăm sóc tốt và có cơ hội phát triển toàn diện.

---

Tiêu đề: Dị tật thiếu ngón tay: Nguyên nhân, dấu hiệu, chẩn đoán và điều trị

Nội dung:

Dị tật thiếu ngón tay là hội chứng hiếm gặp ở trẻ sơ sinh. Tật thiếu ngón mặc dù không tác động nghiêm trọng tới sức khỏe tổng thể, tuy nhiên nó có thể ảnh hưởng đến chức năng tay và tâm lý của trẻ khi giao tiếp, sinh hoạt với mọi người.

Dị tật thiếu ngón tay là thuật ngữ y khoa chỉ một dị tật bẩm sinh hiếm gặp ở trẻ sơ sinh. Đây là hiện tượng một hoặc nhiều ngón tay bị dính, biến dạng, thiếu một phần hoặc cả ngón ngay từ khi sinh ra, thông thường trường hợp này chỉ xảy ra ở 1 bên tay của trẻ.

Bất thường chi này có thể xuất hiện ở bất kỳ đứa trẻ nào, tuy nhiên chỉ khoảng 1/32.000 trẻ sơ sinh bị thiếu ngón tay. Bàn tay bị thiếu ngón có thể ảnh hưởng đến hình dáng bàn tay và khả năng hoạt động của tay. Do đó phụ huynh nên cho trẻ can thiệp y tế sớm để nâng cao tỷ lệ hồi phục sau điều trị. (1)

Trong quá trình phát triển ở tử cung, có một số nguyên nhân khiến lưu lượng máu đến ngón tay

của thai nhi bị gián đoạn gây nên tình trạng thiếu ngón. Dị tật thiếu ngón tay được chia thành các dạng dưới đây: (2)

Thiếu đốt ngón tay là một trong những biến thể phổ biến nhất của tật thiếu ngón. Đặc điểm chính của dị tật này là ngón tay bị thiếu một hoặc nhiều đốt xương, dẫn đến ngắn hơn so với bình thường.

Đây là tình trạng các ngón tay ở giữa (trừ ngón út và ngón cái) không phát triển hoặc phát triển không đầy đủ. Điều này khiến trẻ gặp khó khăn khi thực hiện các hoạt động liên quan đến tay.

Dị tật thiếu 4 ngón, trừ ngón cái là một trong những biến thể hiếm gặp của dị tật ngón tay. Trong trường hợp này, ngón cái là ngón duy nhất phát triển hoàn chỉnh, trong khi các ngón còn lại có thể thiếu xương, cơ hoặc các mô khác.

Đây là dạng dị tật nghiêm trọng của thiếu ngón tay. Điều này xảy ra khi tất cả các ngón tay đều bị thiếu hoặc chỉ có 4 ngón phát triển bình thường và thiếu mỗi ngón cái. Dạng dị tật này có thể ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng hoạt động và cầm nắm của trẻ.

Trong một vài trường hợp, tật thiếu ngón tay có thể là một phần của hội chứng di truyền Ba Lan (là một dạng bẩm sinh hiếm gặp). Điều này gây ra tình trạng cơ ngực kém phát triển và bất thường các chi ở một bên của cơ thể.

Đây là nguyên nhân hiếm gặp của hội chứng này.

Theo các chuyên gia, nguyên nhân gây dị tật thiếu ngón tay thường không đến từ di truyền hay bất thường gen như một số bệnh lý về tay khác. Thông thường hội chứng này gây ra bởi sự gián đoạn trong quá trình phát triển trong bụng mẹ.

Khi thai nhi bắt đầu hình thành các chi ở khoảng tuần thứ 7, bàn tay của trẻ có hình dạng giống những chiếc mái chèo. Trong quá trình phát triển, bàn tay sẽ được phân chia và hình thành các ngón tay. Tuy nhiên quá trình này có thể bị gián đoạn, ảnh hưởng bởi một tác nhân nào đó khiến bàn tay không nhận đủ lưu lượng máu cần thiết, gây nên tật thiếu ngón tay.

Trẻ được sinh ra với các ngón tay ngắn và/hoặc thiếu ngón ở một bàn hoặc cả 2 bàn tay, tuy nhiên thông thường dị tật thiếu ngón chỉ xuất hiện ở một bên tay. Các dấu hiệu nhận biết bao gồm: (3)



Theo các chuyên gia, dị tật thiếu ngón tay không ảnh hưởng đến sự phát triển chung của cơ thể. Tuy nhiên nó có thể gây ra một số tác động tiêu cực đến trẻ như:

Chẩn đoán tật thiếu ngón tay có thể được thực hiện ngay từ giai đoạn mẹ đang mang thai hoặc sau khi trẻ chào đời. Các phương pháp chẩn đoán phổ biến cho hội chứng này bao gồm: (4)

Phương pháp điều trị thiếu ngón tay được quyết định dựa trên mức độ nghiêm trọng của hội chứng và độ tuổi của trẻ. Dưới đây là một số liệu pháp thường được ứng dụng cho điều trị hội chứng thiếu ngón tay. (5)

Phẫu thuật là phương pháp thường được chỉ định trong điều trị tật thiếu ngón tay. Tùy vào tình trạng cụ thể mà bác sĩ sẽ xác định phương pháp phẫu thuật phù hợp cho từng đối tượng. Tuy nhiên phẫu thuật chỉ nên thực hiện cho trẻ từ 1-2 tuổi trở lên. Mục đích chính của phẫu thuật là giúp trẻ có thể thực hiện được chức năng cầm nắm và sửa chữa hình dáng của tay. Một số thủ thuật phổ biến trong điều trị thiếu ngón tay gồm:

Trong một số trường hợp, trẻ bị thiếu ngón tay chỉ cần đeo nẹp, gắn ngón giả hoặc công cụ hỗ trợ khác để củng cố các phần ngón tay bị thiếu, giúp cầm nắm và thực hiện chức năng cơ bản một cách tốt nhất có thể. Ngoài ra, trẻ sẽ được hướng dẫn tập vật lý trị liệu để học cách sử dụng tay trong các hoạt động thường ngày như mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, vui chơi...

Các phương pháp điều trị tiên tiến cho phép bác sĩ chỉnh hình và tái tạo các ngón tay bị thiếu một cách hiệu quả. Nhờ vào sự phát triển và tiến bộ của khoa học kỹ thuật, trẻ sơ sinh có thể được điều trị từ rất sớm, thậm chí ngay sau sinh giúp tối ưu hóa hiệu quả điều trị.

Tuy nhiên khả năng phục hồi phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tình trạng bệnh lý, khả năng đáp ứng của trẻ, phương pháp điều trị, bác sĩ thực hiện... Để tăng tỷ lệ thành công và khả năng hồi phục, gia đình cần chọn cơ sở y tế lớn để thực hiện và tuân thủ các hướng dẫn về chăm sóc cho trẻ sau điều trị.

Dị tật thiếu ngón tay gần như không thể phòng ngừa hoàn toàn. Tuy nhiên để hạn chế tình trạng này, thai phụ nên tránh các hoạt động tiêu cực như uống rượu, hút thuốc, đứng cạnh người hút thuốc, sử dụng chất kích thích...

Trong quá trình mang thai, thai phụ cũng cần xây dựng chế độ dinh dưỡng khoa học, cân bằng

và đầy đủ; cố gắng giữ tâm lý thoải mái, vui vẻ, không nên căng thẳng quá mức.

Gia đình cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ thai phụ trong các hoạt động thường ngày. Không nên để thai phụ làm việc nặng, vận động quá mức cho phép, tránh tác động tiêu cực lên thai nhi.

Dưới đây là một số lưu ý trong quá trình chăm sóc trẻ bị dị tật thiếu ngón tay:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Dị tật thiếu ngón tay là hội chứng ảnh hưởng rất lớn tới trẻ trong giai đoạn phát triển. Trường hợp phát hiện trẻ có các dấu hiệu của hội chứng này, người nhà nên đưa trẻ đến bệnh viện lớn để trẻ có cơ hội được điều trị sớm một cách an toàn, hiệu quả.

---

Tiêu đề: Người mới mổ xương xong nên ăn gì để nhanh lành và khỏe hơn?

Nội dung:

Chế độ dinh dưỡng góp phần ảnh hưởng đến khả năng phục hồi tổn thương xương và hiệu quả điều trị. Vậy người bệnh mới mổ xương xong nên ăn gì để xương hồi phục nhanh hơn và tốt cho sức khỏe?

Mổ gãy xương là phương pháp giúp điều trị cho người gặp trường hợp gãy xương ở vị trí phức tạp, khó nắn chỉnh hoặc có nhiều mảnh xương vụn ở ổ gãy. Thời gian phục hồi có thể kéo dài từ vài tuần hoặc vài tháng tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của chấn thương. Lúc này người bệnh có thể tăng cường bổ sung các dưỡng chất thiết yếu có lợi cho xương để thúc đẩy quá trình chữa lành xương.

Vậy mới mổ xương xong nên ăn gì để xương nhanh liền hơn? Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ chữa lành, hồi phục sức khỏe và kiểm soát tình trạng viêm nhiễm sau khi mổ xương. Sau phẫu thuật, nhu cầu dinh dưỡng của người bệnh tăng lên nhằm bổ sung năng lượng cho quá trình sửa chữa các mô và xương bị ảnh hưởng. Để đảm bảo quá trình hồi phục diễn ra nhanh chóng và tránh các tác dụng phụ không mong muốn, người bệnh cần xây dựng chế độ dinh dưỡng khoa học, cân bằng và đầy đủ các nhóm chất như protein, carbs, vitamin,

khoáng chất... (1)

Sau khi mổ gãy xương, việc lựa chọn thực phẩm phù hợp là rất quan trọng với người bệnh. Người mới mổ xương cần tư vấn bác sĩ dinh dưỡng về chế độ ăn cụ thể, có thể tham khảo các nhóm thực phẩm dưới đây để tăng cường dưỡng chất, hỗ trợ nâng cao hiệu quả điều trị:

Canxi là dưỡng chất không thể thiếu cho sự hình thành và phát triển xương. Khi xương bị tổn thương, cơ thể cần nạp một lượng lớn canxi để hỗ trợ quá trình sửa chữa xương. Trường hợp mức canxi quá thấp, cơ thể sẽ lấy chúng từ xương, điều này ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình hồi phục xương sau phẫu thuật.

Để đẩy nhanh tốc độ hồi phục sau mổ gãy xương, người bệnh nên bổ sung canxi qua các nhóm thực phẩm như sữa, đậu phụ, phô mai, bông cải xanh, rau cải xoăn...

Mới mổ xương xong nên ăn gì, protein có tốt cho sức khỏe xương không? Khoảng một nửa cấu trúc của xương được tạo thành từ protein và vai trò chính của protein là sản sinh collagen để giúp xương trở nên linh hoạt, dẻo dai hơn. Protein cũng giúp cơ thể hấp thụ và sử dụng canxi, một vi chất quan trọng của xương. Sau phẫu thuật, cơ thể người bệnh cần một lượng lớn dưỡng chất này để góp phần tái tạo, chữa lành phần xương bị tổn thương. Để quá trình phục hồi diễn ra nhanh hơn, mỗi ngày người bệnh cần nạp khoảng 1,2g protein/kg cân nặng. (2)

Các nguồn protein từ thực phẩm tốt cho người bệnh bao gồm: thịt, cá, sữa, phô mai, sữa chua, các loại hạt, đậu nành... (3)

Vitamin D thúc đẩy cơ thể hấp thu canxi từ thực phẩm và giúp cân bằng mức canxi, photphat trong cơ thể. Vitamin D cũng có khả năng hỗ trợ giảm viêm, duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh, đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa glucose và phát triển tế bào.

Thiếu hụt vitamin D cần thiết có thể gây ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị xương, người bệnh cần bổ sung khoảng 600 – 800 IU vitamin D mỗi ngày. Có thể nạp vitamin D từ các thực phẩm tốt như cá kiếm, cá hồi, cá mòi, gan, sữa... và phơi nắng buổi sáng mỗi ngày khoảng 15 phút để hấp thu vitamin D từ ánh nắng mặt trời.

Kiwi, ớt chuông, cam, quả mọng, cà chua... là những thực phẩm giàu vitamin C có lợi cho sức khỏe. Dưỡng chất này có khả năng giúp cơ thể sản sinh collagen, một loại protein đóng vai trò

quan trọng trong quá trình chữa lành xương. Người bình thường nên nạp từ 65 – 90mg vitamin C mỗi ngày. Tuy nhiên, người bệnh cần lưu ý các thực phẩm giàu vitamin C không nên ủ lâu hoặc chế biến ở nhiệt độ quá cao vì sẽ làm biến đổi dưỡng chất vốn có, gây ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe tổng thể.

Sắt tham gia vào quá trình sản sinh collagen, cung cấp oxy cho cơ tim và xương, giúp nâng cao khả năng hoạt động của tế bào xương. Trường hợp thiếu máu do thiếu sắt có thể dẫn đến suy giảm tế bào hồng cầu khỏe mạnh, điều này tác động tiêu cực tới quá trình hồi phục xương sau mổ. Do đó, người mới mổ xương xong nên ăn thịt đỏ, thịt gà, cá béo, hàu, rau chân vịt... để bổ sung sắt cho cơ thể.

Mới mổ xương xong nên ăn gì để bổ sung kali? Kali giúp ngăn ngừa tình trạng đào thải canxi khi tiểu. Ngoài ra, kali còn giúp cân bằng nước và điện giải, bảo vệ sức khỏe tim mạch, tham gia vào sự phát triển của cơ bắp và não bộ. Người trưởng thành nên bổ sung khoảng 3.500 – 4.700 mg kali mỗi ngày qua các loại rau củ và trái cây như chuối, cam, bơ, khoai tây, bí đao, các loại hạt...

Magie là dưỡng chất quan trọng trong quá trình hình thành, duy trì sức khỏe xương và dây chằng. Nó có khả năng trung hòa acid, bảo vệ mật độ xương và tham gia vào hơn 300 phản ứng hóa học của cơ thể. Magie và vitamin D có mối liên hệ tương hỗ, magie giúp kích hoạt chức năng của vitamin D và ngược lại, vitamin D tăng cường khả năng hấp thụ magie của cơ thể. Các loại thực phẩm giàu magie nên có trong thực đơn dinh dưỡng của người mới mổ xương là hạt bí, hạt chia, rau chân vịt, hạt điều, ngũ cốc...

Thực phẩm nhiều kẽm như thịt bò, thịt heo, hạt điều, hạt hướng dương, phô mai... hỗ trợ khả năng phục hồi mô cơ và duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh cho cơ thể. Kẽm là một chất khoáng vi lượng có tác dụng thúc đẩy hoạt động của vitamin D, từ đó hỗ trợ cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn và thúc đẩy quá trình chữa lành xương.

Vitamin nhóm B, đặc biệt là vitamin B6 và B12 có khả năng hỗ trợ quá trình tái tạo tế bào và cải thiện sức khỏe xương. Nếu chưa biết mới mổ xương xong nên ăn gì thì người bệnh có thể thêm nhóm thực phẩm giàu vitamin B như gan bò, sò, cá ngừ, cá hồi, sữa chua, phô mai... vào thực

đơn dinh dưỡng hàng ngày.

Photpho là thành phần chính của răng và xương, việc bổ sung đủ lượng photpho cần thiết hỗ trợ đẩy nhanh quá trình phục hồi sau ca mổ. Các thực phẩm giàu photpho như pho mát, lòng đỏ trứng, gan bò, hạt óc chó... được khuyến khích cho những trường hợp vừa thực hiện các phẫu thuật liên quan đến xương.

Sau mổ gãy xương, người bệnh cần điều chỉnh chế độ ăn uống để tránh nguy cơ viêm nhiễm và làm chậm quá trình hồi phục vết thương. Dưới đây là một số nhóm thực phẩm có thể không tốt cho người mới mổ xương:

Tiêu thụ quá nhiều muối trong các bữa ăn có thể gây đào thải canxi qua nước tiểu hoặc gây phù nề và ảnh hưởng đến quá trình phục hồi vết thương. Người trưởng thành chỉ nên nạp khoảng 6g muối mỗi ngày để tránh ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả điều trị. Để kiểm soát lượng muối nạp vào mỗi ngày, người bệnh nên kiêng các thực phẩm mặn như snack, mì ăn liền, bò khô, pizza, thịt hầm, rong biển...

Mới mổ xương xong nên ăn gì, đồ ngọt có giúp nâng cao hiệu quả điều trị không? Đường tinh chế trong đồ ngọt có thể khiến cơ thể gặp phải tình trạng rối loạn đường huyết. Bổ sung quá nhiều đường từ các loại nước ngọt, bánh quy, các thực phẩm chế biến sẵn có thể gây kích thích đào thải canxi qua nước tiểu, ngăn chặn ruột hấp thụ canxi, điều này ảnh hưởng đến việc sửa chữa các tế bào xương bị tổn thương.

Ngoài ra, các loại đồ ăn này thường chứa calo rỗng, điều này gây hại cho sức khỏe tổng thể do không cung cấp đủ dưỡng chất thiết yếu mà cơ thể cần cho các hoạt động thường ngày.

Rượu bia có thể làm giảm khối lượng và mật độ xương, bia rượu cũng gây nên tình trạng mất nước và chất điện giải sau phẫu thuật. Ngoài ra tiêu thụ rượu bia có thể gây mất tập trung, dẫn đến những tai nạn không mong muốn trong sinh hoạt hàng ngày. Để đảm bảo an toàn và tăng cường khả năng hồi phục sau tổn thương xương, người bệnh nên hạn chế bia rượu và các loại đồ uống có cồn khác trong quá trình điều trị. (4)

Uống quá nhiều cà phê và trà đặc có thể làm chậm quá trình lành xương do lượng canxi bị đào thải qua nước tiểu. Trong thời gian điều trị sau mổ xương, người bệnh chỉ nên uống dưới 4 tách

cà phê hoặc trà đặc mỗi ngày để không ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể và hiệu quả điều trị bệnh.

Các món chiên xào, nhiều dầu mỡ có thể gây tích tụ mỡ thừa dẫn đến tăng cân đột ngột và tạo áp lực lên khung xương. Ngoài ra, nhóm thực phẩm này còn có nguy cơ gây ảnh hưởng đến các cơ quan khác của cơ thể như hệ tiêu hóa, tim mạch và não bộ. Những thực phẩm chiên xào, nhiều dầu như gà rán, khoai tây chiên, bánh ngọt... không nên xuất hiện trong thực đơn dinh dưỡng của người mới mổ xương.

Bên cạnh lưu ý mới mổ xương xong nên ăn gì, nhiều người bệnh cũng quan tâm cách chăm sóc như thế nào để đảm bảo hiệu quả điều trị và tăng khả năng phục hồi. Dưới đây là một số vấn đề cần lưu ý khi chăm sóc người bệnh mổ xương:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe tại Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Tóm lại, người mới mổ xương xong nên ăn gì cần được tư vấn bởi bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng dựa trên tình hình sức khỏe nói chung và mức độ nghiêm trọng của ca mổ. Ngoài chế độ dinh dưỡng, người bệnh cũng cần tập vật lý trị liệu và tuân thủ các hướng dẫn chăm sóc sức khỏe khác để đảm bảo hiệu quả điều trị và khả năng hồi phục sau mổ xương.

---