

SỞ Y TẾ KHÁNH HÒA
BỆNH VIỆN ĐA KHOA KHU VỰC NINH HÒA

TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE
BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ

(Kèm theo quyết định số 192 /QĐ-BVNH ngày 11 tháng 7 năm 2024)

I. ĐỊNH NGHĨA

- Thoái hóa cột sống cổ là bệnh lý mạn tính khá phổ biến, tiến triển chậm, thường gặp ở người lớn tuổi hoặc liên quan đến tư thế vận động .

II. NGUYÊN NHÂN

- Quá trình lão hóa của tổ chức sụn, tế bào và tổ chức khớp và quanh khớp.
- Tình trạng chịu áp lực quá tải kéo dài của sụn khớp.

III. TRIỆU CHỨNG

- Đau có thể kèm theo co cứng cơ cạnh cột sống
- Đau tăng khi vận động, khi thay đổi thời tiết, chèn ép rễ thần kinh đau lan có kèm cảm giác kiến bò, tê rần...

VI. SỬ DỤNG THUỐC AN TOÀN

- Dùng thuốc theo hướng dẫn của NVYT
- Không tự ý bỏ thuốc, cắt bớt thuốc
- Dùng thuốc đúng thời gian
- Báo cho NVYT các triệu chứng bất thường: đau bụng, chóng mặt, yếu cơ....

V. DINH DƯỠNG

- Giảm cân nếu thừa cân
- Ăn uống đủ chất
- Nên ăn:
 - + Rau xanh, ngũ cốc, trái cây...
 - + Thịt gia cầm(gà, vịt), hải sản (tôm, cua, cá)...
 - + Dầu thực vật
- Hạn chế:
 - + Chất béo bão hoà là các sản phẩm từ động vật: thịt hun khói, thịt bò, bơ, nội tạng động vật.
 - + Chất ngọt: kẹo, bánh, đồ uống ngọt...

VI. VẬN ĐỘNG PHỤC HỒI CHỨC NĂNG

- Tránh các động tác mạnh đột ngột, lao động nặng
- Tập thể dục: thể dục nhịp điệu, khiêu vũ..., trong đó bơi lội là môn thể thao tốt nhất.
- Kết hợp vật lý trị liệu: kéo giãn cột sống, siêu âm trị liệu....

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2014), Quyết định số 3109/QĐ-BYT, ngày 19 tháng 8 năm 2014, “Hướng dẫn chẩn đoán, điều trị chuyên ngành Phục hồi chức năng”.
2. Nhà xuất bản giáo dục, Bệnh học cơ xương khớp nội khoa, Hà Nội.