



THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM CỘT SỐNG CỔ (M50)

Thoát vị đĩa đệm cột sống cổ là gì?	Thoát vị đĩa đệm cột sống cổ là tình trạng nhân nhầy đĩa đệm cột sống cổ thoát khỏi bao xơ, từ đó gây nên bệnh lý chèn ép các rễ thần kinh hoặc tủy sống cổ
Nguyên nhân gây bệnh	Có rất nhiều nguyên nhân khiến đĩa đệm bị thoát vị, phổ biến là các nguyên nhân như: <ul style="list-style-type: none">- Tuổi tác: Đĩa đệm sẽ dễ bị thoát vị hơn do hao mòn theo thời gian.- Lối sống kém lành mạnh như sử dụng thuốc lá, lười tập thể dục thường xuyên và dinh dưỡng không đầy đủ sẽ góp phần làm cho sức khỏe đĩa đệm dần kém đi.- Tư thế sai kết hợp với vận động không chính xác có thể gây thêm áp lực cho cột sống cổ.
Biểu hiện thường gặp	<ul style="list-style-type: none">- Con đau bắt đầu tại từ 1 đến 2 đốt sống cổ, sau đó dần lan ra vùng bả vai, cánh tay và cả sau đầu, hốc mắt.- Cảm giác tê ngứa từ cổ lan ra toàn thân rồi đến chân tay (đĩa đệm bị thoát vị chèn ép vào tủy sống) hoặc cảm giác tê ngứa ở vùng cánh tay, bàn và ngón tay (đĩa đệm bị thoát vị chèn ép vào dây thần kinh)- Khó gập ngửa hoặc xoay đầu. Đồng thời việc đưa tay ra sau lưng, giơ tay lên cao hoặc đi bộ cũng không thoải mái như trước.- Dấu hiệu khác: đau một bên lồng ngực, táo bón, khó tiêu, khó thở...
Biến chứng	<ul style="list-style-type: none">- Hẹp ống sống cổ: cảnh báo tình trạng này bằng những dấu hiệu như đau mỗi vùng vai gáy, tê yếu tay chân...- Hội chứng chèn ép tủy: không sớm được điều trị, bạn có nguy cơ tàn tật vĩnh viễn hoặc thậm chí là tử vong.- Liệt vĩnh viễn
Cận lâm sàng cần làm	Các xét nghiệm hình ảnh học thường được sử dụng: <ul style="list-style-type: none">• Xquang cột sống cổ thẳng, nghiêng, chếch $\frac{3}{4}$• CLVT cột sống cổ• Cộng hưởng từ cột sống cổ

<p>Hướng điều trị</p>	<p>Biện pháp điều trị thoát vị đĩa đệm cột sống cổ:</p> <p>Thuốc giảm đau</p> <p>Nhóm thuốc kháng viêm không chứa steroid (NSAID) như naproxen, ibuprofen... hay thuốc ức chế men COX-2 thường được bác sĩ chỉ định với mục đích giúp người bệnh xoa dịu cơn đau khó tả ở cổ, vai gáy, đầu...</p> <p>Phẫu thuật</p> <p>Nếu bệnh tiến triển nghiêm trọng (như triệu chứng đau nhức kéo dài từ 6 – 12 tuần, tê yếu tứ chi), bạn có thể cần dùng đến phương án phẫu thuật để chấm dứt tình trạng trên.</p>
<p>Chế độ theo dõi và phòng ngừa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Để đảm bảo sức khỏe của bản thân, bạn nên chủ động phòng ngừa căn bệnh này ngay từ đầu bằng một số thói quen sống lành mạnh, ví dụ như: - Thường xuyên rèn luyện thể chất với cường độ vừa phải - Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh - Cẩn thận tư thế ngồi, nằm cũng như đi lại - Chú trọng chế độ ăn uống khoa học - Bỏ thuốc lá và hạn chế dùng thức uống chứa cồn như bia, rượu... - Đừng quên các buổi khám sức khỏe định kỳ - Hạn chế tối đa sử dụng rượu và Cafein.