

## Những điều cần biết về chứng thấp khớp



*The Oklahoma Arthritis Network is a statewide coalition whose Mission is to increase public awareness about arthritis and related conditions and to maximize the quality of life for Oklahomans affected by these conditions through the development of resources, promotion of access to appropriate health care management, and the provision of education.*

The Oklahoma Arthritis Network meets on the first Thursday of each month at the Oklahoma State Department of Health, 1000 NE 10th St. in Oklahoma City. For more details call (405) 271-6127.



**Thấp khớp là nguyên nhân chính gây ra nhiều bệnh khó trị tại Hoa Kỳ.**

Những triệu chứng của thấp khớp gồm có:

- Đau nhức
- Làm xung
- Tê cứng
- Không cử động được ở một hoặc nhiều khớp xương.
- 

Nếu thấy những triệu chứng này xảy ra hơn hai tuần, quý vị nên đi khám bác sĩ. Chỉ có bác sĩ khám, mới có thể định căn bệnh được.

### Cách chữa trị cho bệnh thấp khớp



- Dùng thuốc theo toa bác sĩ hoặc thuốc mua không cần toa, sẽ giúp giảm cơn đau và chổ xung.
- Tập thể dục cũng có thể làm cho gi ảm đau. Gia tăng động tác thể dục cũng làm bớt nhức mỏi và sẽ giúp cho quý vị thấy thoải mái hơn. Tập đúng sức khỏe đúng bằng cách nghỉ ngơi hoặc thay đổi cách sinh hoạt, làm việc.
- Dấp, ngâm nước nóng hoặc lạnh làm giảm đau bắp thịt, khớp xương chân tay để co giãn tr ước khi tập thể dục.
- Những phương pháp tự quý vị có thể làm lấy này, sẽ giúp quý vị với công việc hàng ngày được dễ dàng hơn.
- Tránh vận động khớp xương quá độ để giữ cho xương luôn được quân bình.
- Trong cách điều trị này, có những tr ường hợp không đ ược công hiệu, thì cần đến giải phẫu. Nhưng phần lớn, chứng bệnh đau thấp khớp rất ít người cần phải giải phẫu.
- Phương cách tự điều trị này sẽ giúp quý vị theo dõi được những diễn tiến của chứng bệnh trong đời sống hàng ngày.