

## Các trị liệu bổ sung

### Complementary therapies (Vietnamese)

Tài liệu này là những thông tin hướng dẫn chung về các trị liệu bổ sung cho người bị viêm khớp. Tài liệu tóm tắt những bằng chứng hiện có về các trị liệu bổ sung chữa bệnh viêm khớp và những mánh bảo về cách áp dụng những trị liệu này sao cho an toàn.

#### Trị liệu bổ sung là gì?

'Trị liệu bổ sung - Complementary therapies' là bất kỳ trị liệu hoặc cách chữa trị nào không phải là cách chữa trị thường để chữa bệnh (như là thuốc tây hoặc giải phẫu). Các trị liệu bổ sung được dùng kèm với các cách chữa trị thông thường còn được gọi là "liệu pháp cổ truyền" hay "liệu pháp khác". Ví dụ về các liệu pháp bổ sung bao gồm châm cứu, xoa bóp, xoa bóp bằng dầu thơm, vitamin và các khoáng chất bổ sung và các loại thuốc thảo dược.

#### Trị liệu bổ sung có công hiệu không?

Những người chỉ trích trị liệu bổ sung cho rằng ít có những bằng chứng khoa học chứng minh trị liệu bổ sung có công hiệu. Nhiều trường hợp, rất ít nghiên cứu hoặc không có nghiên cứu nào được thực hiện. Trong các trường hợp khác, các nghiên cứu không mấy tin cậy cho nên kết quả có thể là không chính xác hoặc được phóng đại lên. Điều này không có nghĩa là quý vị không nên thử điều trị bằng các liệu pháp bổ sung. Trước khi thử một liệu pháp bổ sung, quý vị cần hiểu rõ liệu những lợi ích đó đã được chứng minh rõ ràng hay chưa để quý vị không bị lừa dối hoặc bị ảo tưởng. Bằng chứng đáng tin cậy hiện có về liệu pháp bổ sung cho chứng viêm khớp được tóm tắt trong bảng ở trang sau.

#### Trị liệu bổ sung có an toàn không?

Vì nhiều liệu pháp bổ sung vẫn chưa được kiểm tra kỹ lưỡng nên hiện vẫn chưa rõ liệu những liệu pháp đó có an toàn hay không an toàn. Thuốc bổ sung cần phải được xem xét với cùng mức độ cẩn thận và lưu tâm như với các loại thuốc khác. Nhiều loại thuốc bổ sung có thể gây ra các tác dụng phụ và có thể tương tác với các thuốc khác (ví dụ: thuốc kê toa). Điều này có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc khiến cho các loại thuốc khác bị kém hiệu quả hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị trước khi sử dụng bất kỳ liệu pháp bổ sung nào.

#### Trước khi bắt đầu sử dụng trị liệu bổ sung

Đây là một số bước để tự bảo vệ mình:

- Được bác sĩ của quý vị chẩn đoán chính xác. Điều quan trọng là quý vị phải biết chính xác mình bị loại viêm khớp gì trước khi bắt đầu bất kỳ cách chữa trị nào.
- Nói chuyện với bác sĩ về cách điều trị. Hãy tìm hiểu xem liệu cách điều trị đó có khả năng tương tác với các phương pháp điều trị hiện tại của quý vị hay không. Đừng ngưng bất kỳ phương pháp điều trị hiện tại nào mà không thảo luận trước với bác sĩ của quý vị.
- Nhận thông tin về cách điều trị. Hãy nhớ rằng thông tin quý vị nhận được từ người quảng bá cho sản phẩm hoặc liệu pháp không thể được coi là đáng tin cậy. Quý vị cũng có thể nói chuyện với dược sĩ hoặc Văn phòng Thấp khớp địa phương.
- Biết chắc mình có khả năng tài chính để theo đuổi cách chữa trị hoặc trị liệu đó, nhất là khi cần phải tiếp tục chữa trị.
- Kiểm tra bằng cấp chuyên nghiệp của nhân viên trị liệu. Dưới đây là liệt kê địa chỉ trang web của một số hiệp hội chuyên môn để biết thêm chi tiết hoặc để giúp quý vị tìm nhân viên trị liệu có bằng cấp chuyên nghiệp.

#### Cần chú ý những biểu hiện sau

Nên cảnh giác khi thấy có những biểu hiện dưới đây khi xem xét trị liệu mới:

- Người ta hứa hẹn chữa khỏi bệnh. Hiện tại không có sản phẩm hoặc trị liệu nào hứa hẹn chữa được phần lớn các dạng bệnh viêm khớp.
- Người ta nói rằng trị liệu hoặc cách chữa bệnh là bí quyết. Những nhân viên làm việc hợp pháp thường chia sẻ kiến thức để đồng nghiệp có thể kiểm chứng những phát hiện của họ.
- Bằng chứng của công hiệu chỉ dựa hoàn toàn vào lời tự thuật (chuyện của người kể). Như vậy chỉ có nghĩa là trị liệu chưa được kiểm nghiệm khoa học.

Văn phòng Viêm Khớp địa phương:  
1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)

- Người ta bảo quý vị ngưng các điều trị có hiệu quả đang thực hiện hoặc khuyến khích quý vị không nên dựa vào trị liệu của bác sĩ.
- Việc trị liệu tốn kém và không được bảo hiểm y tế.

## Phối hợp với nhóm nhân viên y tế của mình

Quý vị có thể cảm thấy lo ngại rằng bác sĩ hoặc các nhân viên y tế của mình sẽ không chấp thuận trị liệu bổ sung. Thế nhưng điều quan trọng là phải để cho nhóm

nhân viên y tế của mình nắm được tình hình ngay cả khi họ không chấp thuận. Những người này nhất là bác sĩ và dược sĩ không thể nào giúp quý vị những lời khuyên xác đáng mà không biết tất cả những trị liệu quý vị đang áp dụng; kể cả việc dùng các loại sinh tố vitamin, dược thảo hoặc các trị liệu khác.

LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ THẤP KHỚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ CÓ THÊM CÁC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÁC VỀ THẤP KHỚP.

	Viêm xương khớp (OA)	Viêm khớp dạng thấp (RA)
<b>Bằng chứng rõ ràng</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dầu cá</li> </ul>
<b>Moderate evidence*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Châm cứu (Viêm xương khớp ở đầu gối)</li> <li>• gừng</li> <li>• Con vẹm mép xanh</li> <li>• Trà hương Ấn độ (Boswellia serrata)</li> <li>• Thực vật trị đau Phytodolor</li> <li>• Chiết xuất từ vỏ cây thông</li> <li>• Quả hồng hoa (rosehip)</li> <li>• S-adenosyl methionine (SAME)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Axit Linoleic Gamma (trong dầu hạt hoa lưu ly (primrose), hoa sao (star flower) hay hạt dâu đen (black current))</li> </ul>
<b>Bằng chứng còn hạn chế#</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Châm cứu (viêm xương khớp ở vùng hông)</li> <li>• Chất unsaponifiables trong trái bơ hay đậu nành</li> <li>• Thuốc dán dược thảo có chứa FNZG hay SJC</li> <li>• Chất sụn (Chondroitin)</li> <li>• Cây vuốt quỷ (Devil's claw)</li> <li>• Dầu cá</li> <li>• Glucosamine sulphate</li> <li>• Dầu tép biển (Krill oil)</li> <li>• SJC</li> <li>• SKI 306X</li> <li>• Nghệ</li> <li>• Sinh tố A,C,E</li> <li>• Sinh tố B dạng hỗn hợp</li> <li>• Chiết xuất của vỏ cây liễu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Châm cứu</li> <li>• Dầu tép biển (Krill oil)</li> <li>• Thực vật trị đau phytodolor</li> </ul>

\* Nhiều nghiên cứu đem lại kết quả đầy hứa hẹn tuy nhiên vẫn chưa rõ ràng lắm về mức độ công hiệu

# Nghiên cứu đơn độc đem lại kết quả tích cực, nhưng có nhiều nghi ngờ đáng kể liệu nó có công hiệu hay không

(Ghi chú, hiện có nhiều cách điều trị khác nữa, nhưng vẫn chưa chứng tỏ những cách điều trị này là an toàn và hiệu quả. Ngoài ra, hiện nay không có bằng chứng đáng tin cậy nào rằng các trị liệu bổ sung có hiệu quả đối với bất kỳ dạng viêm khớp nào khác.)

Tất cả các trị liệu, kể cả các phương pháp 'thiên nhiên' có thể có phản ứng phụ. Luôn báo cho toán nhân viên y tế chăm sóc quý vị biết về các điều trị quý vị hiện sử dụng.

© Arthritis Australia 2007 giữ bản quyền. Đánh giá tháng 5 năm 2015. **Tài liệu:** Quý vị có thể tìm danh sách đầy đủ của nguồn tư liệu dùng soạn thảo tài liệu này tại văn phòng Hội Viêm khớp trong vùng quý vị cư ngụ. Mạng lưới bác sĩ toàn khoa Úc (Australian General Practice Network), Hiệp hội chuyên viên vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association), Hiệp hội Y tá Úc (Australian Practice Nurses Association), Hội Y dược sĩ Úc (Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College General Practitioners) đóng góp vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chương trình này do Bộ Y tế Chính phủ Liên bang Úc tài trợ.

Các văn phòng địa phương của Hội Viêm khớp đều có các dịch vụ thông tin hướng dẫn, giáo dục và hỗ trợ cho người bị Viêm khớp.

**Đường dây giúp đỡ 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.