

Dầu cá

Fish oils (Vietnamese)

Trang này là các thông tin tổng quát về cách dùng dầu cá để chữa bệnh viêm khớp (arthritis). Thông tin hướng dẫn như những người nào có thể dùng dầu cá và liều dung ra sao.

Dầu cá là gì?

Dầu cá là dầu ép ra từ mô thịt của con cá.

Dầu cá có chứa một loại chất béo được gọi là omega-3.

Omega-3 là gì?

Omega-3 là loại chất béo có thể quan trọng cho sức khỏe nói chung. Cơ thể con người không tự tạo được omega-3 mà lấy nguồn chất béo này từ thức ăn. Omega-3 phần lớn lấy từ các loại cá có dầu và từ một số loại dầu chiết từ các loại hạt và đỗ đậu.

Omega-3 có công dụng ra sao đối với bệnh viêm khớp (arthritis)?

Một số loại omega-3 có công dụng chống viêm trong các trường hợp viêm khớp. Nhờ đó có thể giảm đau khớp và giảm cứng khớp, giống như công dụng của các loại thuốc chống viêm không thuộc nhóm steroi (non-steroidal anti-inflammatory drugs viết tắt là NSAID).

Omega-3 có thể có công dụng đối với những loại viêm khớp nào?

Chưa có nghiên cứu về omega-3 cho tất cả các loại viêm khớp. Nghiên cứu hiện tại cho thấy omega-3 có tác dụng đối với những trường hợp đau khớp do viêm, như trường hợp viêm khớp dạng phong thấp (rheumatoid arthritis), viêm cứng khớp đốt sống (ankylosing spondylitis) và viêm khớp vảy nến (psoriatic arthritis). Cũng có bằng chứng cho thấy dầu cá có thể giúp ổn định các triệu chứng của chứng viêm xương khớp và bệnh Lupus hồng ban hệ thống (systemic lupus erythematosus).

Các công dụng khác

Uống dầu cá thường kỳ cho thấy có tác dụng giảm bớt sự lệ thuộc vào thuốc chống viêm không thuộc nhóm steroi (NSAID) đối với một số trường

hợp viêm khớp. Nhờ đó có thể giảm bớt các phản ứng phụ do thuốc gây ra. Dầu cá cũng giúp giảm nguy cơ bệnh tim và lên cơn đau tim. Có một số bằng chứng cho thấy dầu cá cũng có thể có tác dụng phòng ngừa và chữa trị bệnh trầm uất (depression).

Tôi tìm thấy omega-3 ở đâu?

- Các loại cá có dầu như là cá ngừ, cá hồi, cá trích, cá mòi và cá thu.
- Hạt óc chó (walnuts).
- Các loại thực phẩm giàu omega-3, như là bơ margarine và trứng.

Ăn các loại thực phẩm có nhiều omega-3 có thể giúp quý vị tăng cường sức khỏe tim và sức khỏe toàn diện. Tuy nhiên, nếu chỉ dựa vào thức ăn mà không uống thêm viên dầu cá, người ta khó có thể có đủ lượng omega-3 cần thiết cho công dụng chống viêm.

Mua dầu cá ở đâu?

Có rất nhiều loại dầu cá khác nhau tại các cửa hàng thực phẩm sức khỏe (health food shops) và các tiệm thuốc tây.

Nên chọn loại dầu cá nào?

Dầu cá có dạng viên con nhộng hoặc dạng lỏng. Các hãng khác nhau làm viên con nhộng có chứa lượng omega-3 khác nhau, vì vậy cần phải coi kỹ để so sánh. Hãy coi nhãn mác để xem lượng omega-3 có trong từng viên con nhộng (có thể được liệt kê như là tổng thành phần omega-3 hoặc thành hai thành phần EPA và DHA, là hai dạng khác nhau của chất béo omega-3).

Dầu cá đóng chai thường là loại tiện nhất và ít tốn kém nhất để đạt được đủ liều omega-3 cho công dụng chống viêm (xin xem trang bên). Viên con

nhộng được một số người ưa chuộng và dễ mang khi đi lại.

Liều dùng ra sao để trị bệnh viêm khớp?

Nghiên cứu cho thấy liều dùng mỗi ngày để chống viêm là 2,7 grams omega-3 (EPA cộng với DHA).

Liều dùng như vậy thường đòi hỏi phải có khoảng:

- từ chín cho tới 14 viên con nhộng loại 1000mg dầu cá thông thường hoặc từ năm tới bảy viên con nhộng loại dầu cá đặc mỗi ngày, hoặc
- 15mL dầu cá đóng chai loại lỏng hoặc từ năm tới bảy mL dầu cá đóng chai loại đặc mỗi ngày.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy việc mỗi ngày dùng dầu cá có lượng omega -3 (chứa tối thiểu từ 180mg EPA và 120mg DHA trở lên) có thể có ích cho chứng viêm xương khớp.

(Lưu ý, dầu cá có thể có công dụng cho tim và sức khỏe toàn diện với liều dùng thấp hơn. Tuy vậy, liều thấp nói chung sẽ không có tác dụng đối với trường hợp viêm khớp).

Phải uống bao lâu mới có kết quả?

Quý vị có thể phải uống dầu cá thường xuyên với liều đề nghị để trị viêm khớp trong thời gian từ hai tới ba tháng mới thấy có công dụng biến chuyển triệu chứng viêm khớp. Nếu sau thời gian đó mà không thấy có kết quả gì thì có lẽ dầu cá không có công dụng đối với trường hợp bệnh viêm khớp của quý vị.

Có bất kỳ tác dụng phụ nào không?

Dầu cá thường được dung nạp tốt. Một tác dụng phụ có thể xảy ra khi dùng dầu cá bổ sung đó là hơi bị khó chịu ở dạ dày (ví dụ, ợ nóng, buồn nôn, tiêu chảy). Hiện không có bằng chứng cho thấy

dầu cá làm tăng nguy cơ chảy máu hay tương tác với thuốc gây ảnh hưởng chảy máu như thuốc aspirin hay warfarin. Mặc dù vậy, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi làm đại phẫu thuật hay bắt đầu uống dầu cá khi quý vị đang dùng warfarin.

Thoạt đầu, các xét nghiệm theo dõi INR có thể thực hiện thường xuyên hơn, cũng như khi có thêm bất cứ điều trị gì mới, nhằm bảo đảm không có tác dụng phụ. Nếu bị chảy máu, ngưng dùng dầu cá và tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

Thận trọng với các loại dầu gan cá

Điều quan trọng là không lẫn lộn giữa dầu cá với dầu gan cá (như là dầu gan cá biển và dầu gan cá bơn). Dầu gan cá còn có vitamin A. Nếu uống vitamin A liều cao có thể gây phản ứng phụ nghiêm trọng, nhất là đối với phụ nữ có mang. Nếu uống dầu gan cá theo liều đề nghị chữa viêm khớp thì có thể sẽ vượt quá liều chỉ định cho lượng vitamin A mỗi ngày. Chỉ uống dầu gan cá theo liều ghi trên nhãn. Muốn tăng lượng omega-3 quý vị nên uống dầu cá tinh khiết chứ không nên uống dầu gan cá.

Hỏi ý kiến bác sĩ

Luôn hỏi ý kiến bác sĩ và dược sĩ nếu quý vị uống bất kỳ thứ gì để chữa bệnh, kể cả việc uống dầu cá và các loại thuốc tự nhiên khác.

Không nên tự ngưng việc điều trị hiện thời mà không hỏi ý kiến bác sĩ.

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.

Omega-3 có thể giúp chống viêm trong một số trường hợp viêm khớp. Phải đảm bảo dùng đúng liều chỉ định chữa bệnh viêm khớp.

© 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

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.