

Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng cho sức khỏe cơ xương khớp



Một số thực phẩm bổ sung hỗ trợ sức khỏe xương và khớp, trong khi nhiều loại bị quảng cáo quá mức — việc biết rõ những loại nào có bằng chứng sẽ hữu ích.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những gì bạn đang cảm thấy

Bạn có thể nhận thấy tình trạng cứng khớp và đau nhức, đặc biệt là sau khi nghỉ ngơi hoặc vào buổi sáng sớm. Loại viêm xương khớp do hao mòn này thường gây khó khăn cho các hoạt động hàng ngày. Bạn có thể gặp khó khăn với những cử động đơn giản như với tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Cơ đau có thể bùng phát sau khi vận động hoặc khi bạn nằm nghiêng, làm gián đoạn giấc ngủ.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về việc sử dụng các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng để giúp kiểm soát các triệu chứng này. Glucosamine và chondroitin sulfate là những lựa chọn phổ biến. Chúng có hồ sơ an toàn rất tốt và có thể được sử dụng như một phương pháp điều trị ban đầu cho nhiều bệnh nhân bị viêm xương khớp. Bằng chứng hỗ trợ việc sử dụng glucosamine sulfate trong việc giảm đau và cải thiện chức năng. Nó cũng có thể giúp điều hòa tổn thương khớp ở đầu gối. Tuy nhiên, những câu hỏi chưa được giải đáp về tác dụng lâu dài và liều lượng ngăn cản việc khuyến nghị dứt khoát. Ngoài ra, cũng thiếu bằng chứng đáng kể để hoàn toàn ủng hộ việc sử dụng các chế phẩm này cho tất cả mọi người.

Nếu chi phí không phải là rào cản, các loại thực phẩm bổ sung này có thể là những lựa chọn hợp lý như một phần của kế hoạch tổng thể để điều trị viêm xương khớp nguyên phát ở bàn tay. Ngoài ra, các axit béo không no chuỗi n-3 có hiệu quả trong việc giảm đau và cải thiện chức năng khớp ở bệnh nhân viêm xương khớp. Đối với bệnh nhân cao tuổi không thể tập thể dục, việc bổ sung dinh dưỡng cụ thể đơn thuần có thể mang lại lợi ích.

Sau phẫu thuật, chẳng hạn như phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước, việc bổ sung đường uống kết hợp chứa collagen, axit hyaluronic, chondroitin sulfate và protein huyết tương có thể làm tăng hiệu quả của liệu pháp vật lý trị liệu. Phương pháp này có thể rút ngắn thời gian cần thiết để quay lại hoạt động như trước khi chấn thương và giảm nhu cầu sử dụng thuốc giảm đau. Việc bổ sung protein hoặc axit amin qua đường tĩnh mạch cũng mang lại lợi ích cho bệnh nhân undergoing thay khớp toàn phần, mặc dù tác động đến sức mạnh và chức năng cơ bắp còn chưa thống nhất.

Tối ưu hóa dinh dưỡng có liên quan đến việc cải thiện kết quả điều trị cho bệnh nhân phẫu thuật cột sống. Nó làm giảm đáng kể chi phí bệnh viện bằng cách giảm tỷ lệ nhập khoa chăm sóc đặc biệt, các biến chứng liên quan đến bệnh viện và nhiễm trùng mắc phải tại bệnh viện. Việc bổ sung axit amin thiết yếu có điều kiện có tác dụng bảo vệ chống lại các biến chứng phổ biến và tình trạng teo cơ xương sớm sau cố định phẫu thuật các gãy xương chi và xương chậu.

Mặc dù có những lợi ích này, nhưng những rào cản đáng kể đối với việc tối ưu hóa dinh dưỡng trong phẫu thuật cột sống bao gồm các quy trình không nhất quán và sự không tuân thủ của bệnh nhân. Cần có sự chuẩn hóa các quy trình dinh dưỡng đa ngành. Cần thêm nghiên cứu để xác định các quy trình dinh dưỡng tiền phẫu và sau phẫu thuật hiệu quả cho phẫu thuật cột sống. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn tìm hiểu các lựa chọn này dựa trên nhu cầu cụ thể và các hướng dẫn dựa trên bằng chứng của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Các khớp của bạn được thiết kế để vận động trơn tru. Sụn khớp đóng vai trò như một bộ giảm xóc giữa các xương của bạn. Đây là lớp phủ trơn tru trên đầu xương, giúp ngăn ngừa ma sát. Khi lớp phủ này bị mòn đi, bạn sẽ cảm thấy đau và cứng khớp. Sự hao mòn này là phổ biến trong bệnh thoái hóa khớp. Cơ thể bạn cố gắng sửa chữa tổn thương, nhưng thường không thể theo kịp.

Các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng nhằm hỗ trợ quá trình sửa chữa này. Ví dụ, glucosamine và chondroitin sulfate có thể giúp duy trì sức khỏe của sụn khớp. Chúng có hồ sơ an toàn tuyệt vời và ít tác dụng phụ. Một số bệnh nhân nhận thấy chúng giúp giảm đau và cải thiện chức năng. Tuy nhiên, bằng chứng hiện tại chưa đủ mạnh để đảm bảo kết quả cho mọi người. Chúng ta chưa biết rõ liều lượng dài hạn tốt nhất cho các loại thực phẩm bổ sung này. Do đó, chúng ta không thể khẳng định chắc chắn rằng chúng là một phương pháp chữa trị.

Các loại thực phẩm bổ sung khác nhằm vào tình trạng viêm và sức khỏe cơ bắp. Các axit béo không no chuỗi dài N-3 (N-3 polyunsaturated fatty acids) có thể giảm đau và cải thiện chức năng khớp. Collagen và axit hyaluronic có thể giúp cơ thể bạn lành thương nhanh hơn sau phẫu thuật. Chúng có thể rút ngắn thời gian cần thiết để quay trở lại các hoạt động trước khi bị chấn thương. Điều này đặc biệt hữu ích nếu bạn đang phục hồi sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước.

Đối với người cao tuổi hoặc những người không thể tập thể dục, các loại thực phẩm bổ sung cụ thể có thể mang lại lợi ích trực tiếp. Protein hoặc axit amin truyền tĩnh mạch có thể hỗ trợ quá trình phục hồi sau phẫu thuật.

thuật thay khớp toàn phần. Điều này giúp chống lại tình trạng teo cơ, vốn là sự mất khối lượng cơ bắp sau phẫu thuật. Dinh dưỡng phù hợp cũng giúp giảm chi phí bệnh viện bằng cách giảm nguy cơ biến chứng và nhiễm trùng.

Trong phẫu thuật cột sống, việc tối ưu hóa dinh dưỡng giúp cải thiện kết quả điều trị. Tuy nhiên, các quy trình không nhất quán và sự không tuân thủ điều trị của bệnh nhân vẫn là những rào cản đáng kể. Chúng ta vẫn đang nghiên cứu các quy trình tốt nhất cho bệnh nhân phẫu thuật cột sống. Hiện tại, các loại thực phẩm bổ sung chỉ là một phần của kế hoạch điều trị tổng thể. Chúng phát huy hiệu quả tốt nhất khi kết hợp với vật lý trị liệu và các phương pháp điều trị khác. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn quyết định xem chúng có phù hợp với tình trạng cụ thể của bạn hay không.

Những điều cần biết

Các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng có thể đóng vai trò hỗ trợ đối với sức khỏe cơ xương khớp của bạn, mặc dù kết quả có thể khác nhau. Đối với người cao tuổi không thể tập thể dục, một số loại thực phẩm bổ sung cụ thể có thể mang lại lợi ích rõ rệt. Nếu bạn đang chuẩn bị phẫu thuật thay khớp, việc truyền tĩnh mạch protein hoặc axit amin có thể hỗ trợ quá trình hồi phục, ngay cả khi việc tăng cường sức mạnh cơ bắp không được đảm bảo. Đối với chứng đau khớp nói chung, các loại thực phẩm bổ sung như glucosamine và chondroitin sulfate có hồ sơ an toàn rất tốt. Chúng có thể được xem như bước đầu tiên trong việc quản lý viêm xương khớp do hao mòn. Bạn có thể nhận thấy rằng chúng giúp giảm đau và cải thiện chức năng khớp với ít tác dụng phụ. Tuy nhiên, chúng ta chưa hiểu đầy đủ về tác dụng lâu dài của chúng hoặc liều lượng tối ưu. Sự thiếu chắc chắn này có nghĩa là chúng ta không thể đưa ra lời khuyên dứt khoát rằng tất cả mọi người đều nên sử dụng chúng.

Nếu bạn bị viêm xương khớp ở bàn tay, các loại thực phẩm bổ sung này có thể là một phần hợp lý trong kế hoạch điều trị của bạn nếu chi phí không phải là rào cản. Đối với viêm xương khớp gối, glucosamine sulfate có thể giúp điều hòa tổn thương khớp và giảm đau. Axit béo omega-3 (axit béo không no chuỗi dài n-3) cũng hiệu quả trong việc giảm đau và cải thiện chức năng khớp. Sau khi phẫu thuật tái tạo dây chằng gối, các loại thực phẩm bổ sung chứa collagen, axit hyaluronic và các protein khác có thể giúp bạn quay trở lại các hoạt động trước khi bị chấn thương nhanh hơn. Bạn cũng có thể cần ít thuốc giảm đau hơn trong thời gian này.

Đối với bệnh nhân phẫu thuật cột sống, việc chuẩn bị cơ thể với chế độ dinh dưỡng phù hợp trước khi phẫu thuật có liên quan đến kết quả điều trị tốt hơn. Đây được gọi là tối ưu hóa dinh dưỡng trong giai đoạn phẫu thuật. Nó giúp giảm chi phí bệnh viện bằng cách giảm nguy cơ nhập viện chăm sóc đặc biệt và nhiễm trùng. Tuy nhiên, việc tuân thủ các kế hoạch dinh dưỡng này có thể gặp khó khăn do các hướng dẫn không nhất quán hoặc vấn đề tuân thủ của cá nhân. Chúng ta vẫn đang nghiên cứu các quy trình tốt nhất cho phẫu thuật cột sống. Cuối cùng, mặc dù thực phẩm bổ sung có thể hỗ trợ quá trình lành vết thương và giảm đau, chúng hoạt động hiệu quả nhất khi là một phần của kế hoạch chăm sóc toàn diện hơn, bao gồm vật lý trị liệu và hướng dẫn y tế chuyên nghiệp.