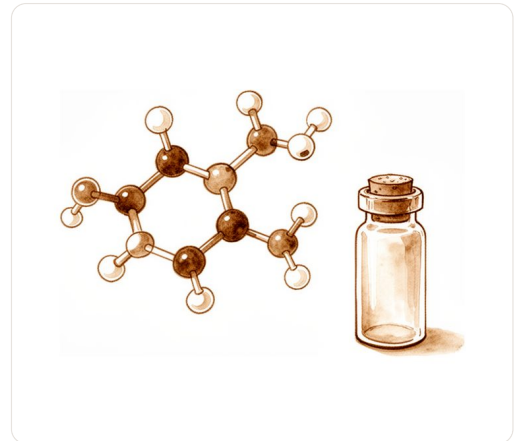


Steroid đồng hóa, Testosterone và Nguy cơ Rách gân

Testosterone ảnh hưởng đến cơ và xương; nồng độ và việc bổ sung testosterone có những hệ lụy cơ xương khớp đáng để tìm hiểu.

Kieran Hirpara © ⓘ 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 nhận

Bạn có thể nhận thấy đau ở vai, tình trạng này trở nên nghiêm trọng hơn khi vận động. Sự khó chịu này thường bùng phát vào ban đêm, khiến bạn khó ngủ ở bên đó. Bạn có thể thấy khó khăn khi đưa tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Những công việc đơn giản như nâng vật hoặc giơ cánh tay có thể trở nên thách thức.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét tình trạng nội tiết tố của bạn khi đánh giá các triệu chứng này. Mức testosterone thấp có liên quan đến nguy cơ tăng cao của viêm xương khớp do hao mòn ở khớp. Tình trạng này có thể gây cứng khớp và đau đớn khi sụn khớp bị phá vỡ. Duy trì mức hormone tối ưu có thể giúp bảo vệ sức khỏe khớp của bạn, nhưng sự thiếu hụt có thể làm tăng nguy cơ chấn thương hoặc tái chấn thương.

Nếu bạn đã được kê đơn testosterone, hãy lưu ý rằng nó có liên quan đến nguy cơ cao hơn đối với rách gân xoay cuff. Gân xoay cuff là một nhóm cơ và gân giúp ổn định vai của bạn. Bạn có thể trải qua tình trạng suy yếu đột ngột hoặc đau đớn nếu xảy ra rách. Ngoài ra, cũng có nguy cơ tăng cao cần phải thực hiện các phẫu thuật sửa chữa tiếp theo để khắc phục những vết rách này.

Trong một số trường hợp, việc sử dụng testosterone có liên quan đến nguy cơ cao hơn đối với các phẫu thuật lại liên quan đến nhiễm trùng sau khi thay khớp vai toàn phần. Thay khớp vai toàn phần là một thủ thuật trong đó các bề mặt khớp bị hư hỏng được thay thế bằng các bộ phận nhân tạo. Bạn có thể đối mặt với nguy cơ cao hơn đối với bất kỳ loại phẫu thuật lại nào sau khi thực hiện phẫu thuật này. Cần có thêm nghiên cứu để hiểu chính xác tại sao testosterone làm tăng nguy cơ cần phải thực hiện một phẫu thuật khác sau khi thay khớp vai.

Nếu bạn đang sử dụng steroid đồng hóa, bác sĩ phẫu thuật của bạn nên thảo luận về tiền sử nội tiết của bạn với bạn. Steroid đồng hóa là các chất tổng hợp tương tự như hormone sinh dục nam testosterone. Việc sử dụng chúng có thể góp phần gây rách cơ ngực lớn, đây là một vết rách ở cơ ngực lớn. Chấn thương này thường gây đau nhói và bầm tím ở phía trước vai.

Mặc dù việc tiếp tục sử dụng steroid đồng hóa trong quá trình phục hồi sau khi rách cơ ngực lớn dường như không ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng phục hồi chức năng, nhưng vẫn cần thận trọng. Các bác sĩ lâm sàng nên kê đơn liệu pháp thay thế testosterone một cách thận trọng. Điều này có nghĩa là cân nhắc cẩn thận giữa lợi ích và rủi ro cho hồ sơ cá nhân của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tư vấn cho bạn về những rủi ro này để giúp bạn đưa ra các quyết định sáng suốt về việc chăm sóc sức khỏe của mình.

Những gì thực sự đang xảy ra

Mức testosterone trong cơ thể bạn hoạt động như một công tắc điều chỉnh độ sáng đối với sức khỏe của khớp và gân. Có một ngưỡng cụ thể mà ở đó mức độ trở nên quá thấp hoặc quá cao, và cả hai cực đoan đều có thể làm suy yếu mô của bạn. Khi mức độ không tối ưu, lớp phủ trơn tru trên đầu xương—gọi là sụn—có thể bị mòn nhanh hơn. Viêm xương khớp do hao mòn này làm giảm khả năng đệm của khớp, khiến chúng dễ bị tổn thương hơn.

Gân của bạn là những sợi dây dày kết nối cơ với xương. Trong một số trường hợp, việc sử dụng testosterone có liên quan đến nguy cơ cao hơn đối với việc những sợi dây này bị rách. Ví dụ, các vận động viên thể hình sử dụng steroid đồng hóa đã ghi nhận nhiều trường hợp rách cơ ngực lớn (pectoralis major). Tương tự, những bệnh nhân được kê đơn testosterone có nguy cơ cao hơn bị rách gân quay (rotator cuff) ở vai. Những vết rách này xảy ra do cấu trúc mô thay đổi, khiến nó kém khả năng chịu đựng ứng suất hơn.

Nguy cơ này mở rộng sang các phẫu thuật lớn như thay khớp vai toàn phần. Nam giới sử dụng testosterone có khả năng cao hơn cần phẫu thuật lần hai sau khi thực hiện phẫu thuật thay khớp vai lần đầu. Điều này thường là do nhiễm trùng hoặc các biến chứng khác ngăn cản quá trình lành bệnh đúng cách. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cần biết lịch sử hormone đầy đủ của bạn vì mức testosterone thấp cũng có thể làm tăng nguy cơ viêm xương khớp. Duy trì mức độ cân bằng là chìa khóa để giữ cho khớp của bạn chắc khỏe và ổn định.

Mặc dù một số trường hợp sử dụng testosterone ngắn hạn trước khi phẫu thuật có thể giúp ích cho mật độ xương và thành phần cơ thể, nhưng việc sử dụng dài hạn hoặc với liều lượng cao mang lại những rủi ro. Nó có thể dẫn đến các phẫu thuật tái diễn hoặc nhiễm trùng làm phức tạp quá trình hồi phục của bạn. Bác sĩ phẫu thuật sẽ đánh giá hồ sơ rủi ro độc đáo của bạn trước khi quyết định về bất kỳ liệu pháp hormone nào. Hiểu rõ những mối liên hệ này giúp bạn và đội ngũ y tế bảo vệ khớp của bạn trong quá trình điều trị và hồi phục.

Những điều cần biết

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét sức khỏe nội tiết tố như một phần của nguy cơ chấn thương tổng thể. Mức độ testosterone có mối liên hệ phức tạp với các vấn đề về vai. Nồng độ testosterone thấp có liên quan đến nguy cơ cao bị viêm xương khớp do hao mòn ở khớp. Duy trì mức độ khỏe mạnh có thể giúp duy trì sự chắc khỏe cho khớp của bạn. Tuy nhiên, việc sử dụng testosterone hoặc steroid đồng hóa cũng có thể thay đổi cách các gân của bạn chịu đựng ứng suất.

Nếu bạn được kê đơn testosterone, bạn có thể đối mặt với nguy cơ cao hơn bị rách các gân của nhóm cơ xoay vai ở vai. Nhóm bệnh nhân này cũng có tỷ lệ phẫu thuật theo dõi để sửa chữa các vết rách cao hơn. Nếu bạn sử dụng steroid đồng hóa, có một nguy cơ cụ thể là bị đứt cơ ngực lớn. Điều này phổ biến nhất ở những người tập thể hình. Nếu bạn đã từng bị đứt cơ ngực, việc tiếp tục sử dụng steroid dường như không ảnh hưởng xấu đến khả năng phục hồi chức năng của bạn.

Đối với nam giới đang chuẩn bị phẫu thuật thay khớp vai, việc sử dụng testosterone có liên quan đến các nguy cơ cao hơn. Bạn có thể đối mặt với khả năng cao hơn phải thực hiện các phẫu thuật lại liên quan đến nhiễm trùng. Bạn cũng có thể đối mặt với nguy cơ cao hơn đối với bất kỳ loại phẫu thuật lại nào sau khi phẫu thuật thay khớp vai ban đầu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về tiền sử nội tiết của bạn với bạn. Họ sẽ tư vấn cho bạn về nguy cơ chấn thương hoặc tái chấn thương nếu bạn bị thiếu hụt testosterone.

Nếu bạn cần liệu pháp thay thế testosterone, nó được kê đơn một cách thận trọng. Vẫn còn quá sớm để nói rằng nó trực tiếp gây ra các chấn thương dây chằng đầu gối như rách dây chằng chéo trước (ACL). Nhưng hồ sơ nguy cơ cá nhân của bạn là rất quan trọng. Một số nghiên cứu cho thấy việc bổ sung testosterone vào thời điểm phẫu thuật có thể cải thiện thành phần cơ thể và mật độ xương của bạn. Nó cũng có thể cải thiện kết quả lâm sàng sau phẫu thuật chỉnh hình.

Dữ liệu về các nguy cơ khác, như đột quỵ ở người trẻ tuổi, vẫn còn hạn chế. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cần cân nhắc những lợi ích này so với nguy cơ tăng cao về rách gân và phẫu thuật lại. Hãy thành thật về việc sử dụng steroid hoặc testosterone của bạn. Điều này giúp nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn lập kế hoạch an toàn nhất cho quá trình phục hồi và sức khỏe khớp lâu dài của bạn.