



KHẮC PHỤC BỆNH
THOÁI HOÁ KHỚP (Osteoarthritis)
Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Việt Y - một phương pháp khám chữa bệnh *tứ chuẩn**: rất hữu hiệu trong **điều trị các bệnh mãn tính, các bệnh nan chứng**, các bệnh điều trị theo hướng duy trì sinh tồn, các bệnh mà ngành **Tây-Y chưa điều trị “hết bệnh”**, các **bệnh Hậu Covid-19**, các bệnh phát sinh trong thời gian “điều trị không hết bệnh”, các bệnh phát sinh từ dư lượng “thuốc bảo vệ thực vật cây trồng”...v.v. Phương pháp này kế thừa những tinh hoa của nền **Y học cổ truyền Việt Nam** phối hợp kiến thức thực nghiệm sắc bén của **Y học hiện đại**, đang tiến hành số hóa tự động hóa, đang phối hợp AI chuẩn hóa từng bước nâng cao hiệu lực điều trị và phổ quát tri thức “phòng bệnh” đến cho mọi người không chỉ là “dân Việt”.

TỨ CHUẨN CỦA VIỆT Y BAO GỒM:

CHUẨN I: Đo huyết áp, nhịp tim theo Bảng tiêu chuẩn huyết áp ở từng lứa tuổi do Tổ chức y tế Thế giới WHO ban hành.

CHUẨN II: Kiểm soát tiêu chuẩn kháng tế bào ung thư – kháng virus PH.

CHUẨN III: Theo dõi tiêu chuẩn nhiệt lưu ở các vị trí: Thượng tiêu (từ đầu ngực trở lên), Trung tiêu (từ 02 núm vú đến lỗ rốn), Hạ tiêu (từ rốn xuống chân).

CHUẨN IV: Kiểm tra lưu lượng máu thẩm thấu nuôi tế bào (PI), đo ở các vị trí: Bàn tay nhằm vào Phổi (ngón cái), Tâm bào (ngón giữa), Đại tràng (ngón trỏ), Cơ tim (ngón út); Ở bàn chân như Gan (ngón cái), Dạ dày (kề ngón cái), Thận (ngón giữa), Mật (ngón áp út).

Kết hợp các chỉ số xét nghiệm máu và kết quả xét chẩn hình ảnh để định hướng điều trị xứng hợp.

Phương pháp trị bệnh Thoái Hoá Khớp của **VIỆT-Y** giúp phục hồi chức năng và mô mềm. Trị ứ dịch khớp gối, viêm khớp sưng đau nóng đỏ, đầu gối viêm sưng đau, đi lại khó khăn. Bổ huyết hành huyết hoạt huyết thông khí trệ phá ứ huyết, thanh lợi thấp nhiệt, giải độc thông kinh, bổ khí huyết, mạnh xương cốt, thư cân, chỉ thống, làm mềm xương sống lưng dễ uốn cong, chống gai cột sống lưng, ức chế quá trình hình thành các ổ viêm, giảm CRP chống viêm giảm đau rất mạnh, ức chế & kìm hãm phát triển tế bào K tủy xương trị viêm TKT thoái hóa đĩa đệm cột sống gai CS thể khí trệ huyết ứ do thấp nhiệt, viêm đa khớp thấp nhiệt, đau nhói vùng lưng và chân, chân gối yếu.

QUÁ TRÌNH **VIỆT-Y** TRONG ĐIỀU TRỊ **THOÁI HOÁ KHỚP**



Bệnh thoái hóa khớp

(Osteoarthritis) là tình trạng tổn

thương sụn khớp và xương

dưới sụn, kèm theo phản ứng

viêm, giảm dịch khớp. Đây

là bệnh lý xương khớp phổ

biến nhất, **thường xảy ra ở**

người trung niên và người

già, nhưng cũng có thể gặp

ở người trẻ do chấn thương

hoặc lối sống không lành mạnh.

NGUYÊN NHÂN

1. TUỔI TÁC: Quá trình lão hóa tự nhiên làm giảm khả năng tái tạo sụn khớp.

2. THỪA CÂN, BÉO PHÌ: Áp lực từ trọng lượng cơ thể lên các khớp (gối, hông, cột sống).

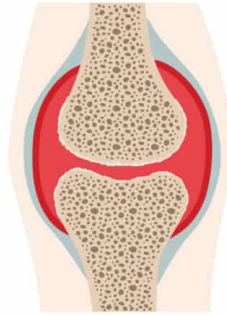
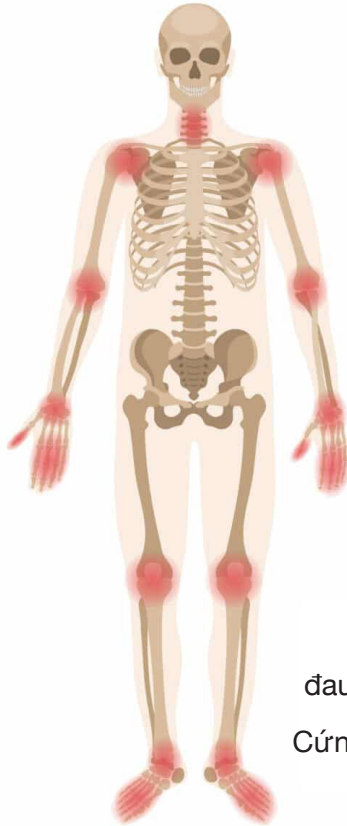
3. CHẤN THƯƠNG KHỚP: Do tai nạn, chơi thể thao, hoặc lao động nặng.

4. DI TRUYỀN: Cơ địa sụn khớp yếu hoặc dị dạng khớp bẩm sinh.

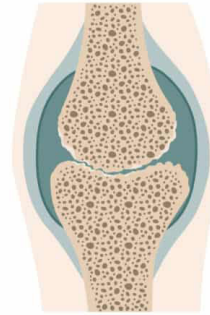
5. LỐI SỐNG: Ít vận động, tư thế sai, mang giày cao gót thường xuyên.

6. BỆNH LÝ KHÁC: Viêm khớp dạng thấp, tiểu đường, gout...

Viêm khớp dạng thấp (Rheumatoid arthritis)



Sưng viêm
màng hoạt dịch
Xói mòn xương
Bệnh tự miễn
Đối xứng



Mất sụn khớp
Các đầu xương cọ
xát vào nhau
Bệnh thoái hóa
Không đối xứng

Thoái hoá khớp (Osteoarthritis)



Triệu chứng

Đau, cứng khớp và viêm
Cứng khớp buổi sáng kéo
dài hơn 30 phút

Đau, cứng khớp khi vận động
Cứng khớp buổi sáng kéo dài
dưới 30 phút

TRIỆU CHỨNG ĐIỂN HÌNH

ĐAU KHỚP: Đau âm ỉ, tăng khi vận động, giảm khi nghỉ ngơi.

CỨNG KHỚP: Thường xuất hiện vào buổi sáng hoặc sau khi ngồi lâu.

SƯNG, NÓNG ĐỎ: Do viêm khớp kèm theo.

HẠN CHẾ VẬN ĐỘNG: Khó duỗi thẳng hoặc co gập khớp.

TIẾNG LẠO XẠO: Khi cử động khớp.

BIẾN DẠNG KHỚP: Ở giai đoạn muộn (gối vẹo, ngón tay hình cổ cò...).



CHẨN ĐOÁN

KHÁM LÂM SÀNG: Đánh giá mức độ đau, phạm vi cử động.

CHỤP X-QUANG: Phát hiện hẹp khe khớp, gai xương, hủy xương dưới sụn.

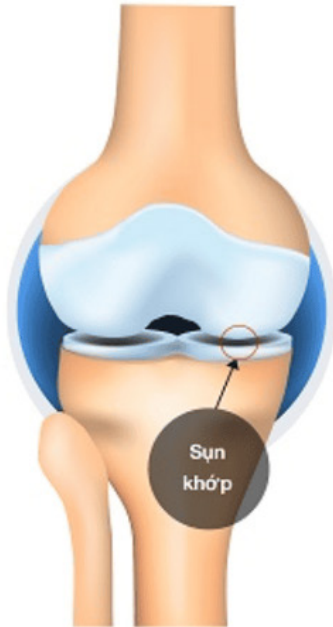
MRI HOẶC SIÊU ÂM: Quan sát tổn thương sụn và mô mềm.

XÉT NGHIỆM MÁU: Loại trừ các bệnh viêm khớp khác (như viêm khớp dạng thấp)

Các giai đoạn của **THOÁI HOÁ KHỚP**

I

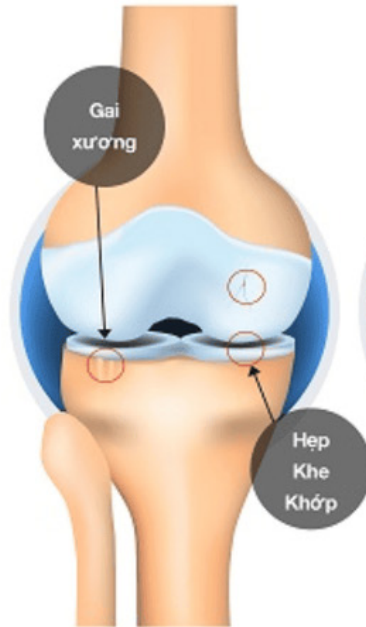
Không rõ ràng



10% Sụn khớp mất đi
biểu hiện không rõ ràng

II

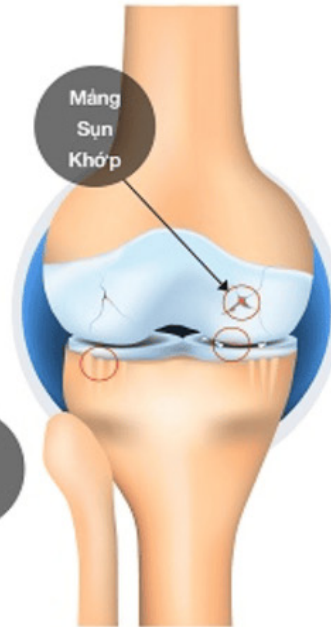
Biểu hiện nhẹ



Sụn khớp bắt đầu nứt vỡ,
gai xương bắt đầu
xuất hiện

III

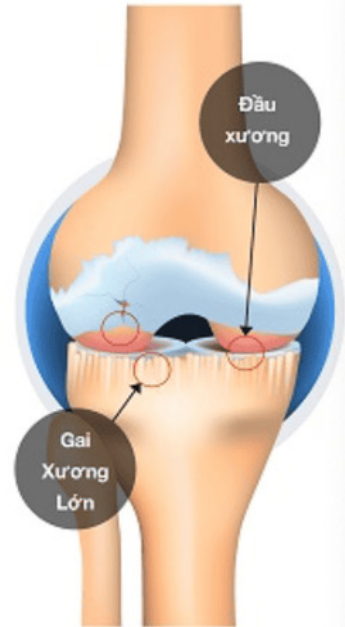
Tổn thương rõ nét



Hẹp khe khớp trầm trọng,
từng mảng sụn khớp vỡ ra,
xương bộc lộ ra

IV

Biểu hiện nặng



Các đầu xương tiếp xúc
trực tiếp với nhau,
>60% sụn khớp mất đi

GIẢI PHÁP VIỆT - Y

VIÊN ĐAU NHỨC CƠ XƯƠNG KHỚP MỖI TOÀN THÂN

Bổ khí huyết điều tiết huyết áp, bổ não tăng trí nhớ chậm lão suy, hoà huyết và hành huyết thông khí, ôn trung tán hàn, giải độc thông kinh, mạnh xương cốt, thư cân, chỉ thống do ứ huyết, thông khí trệ huyết ứ **giảm đau chống viêm xương khớp rất mạnh, trị viêm đau đa khớp, đau mỏi cân cơ, đau nhức trong xương, đau mỏi toàn thân** chân tay lạnh phần nhiều ở chi dưới lạnh hơn, đồng thời có cảm giác tê mỏi, tăng PI/ mức thẩm thấu máu nuôi tế bào toàn thân, phục hồi chức năng vận động.





VIÊM ĐAU SƯNG Ứ DỊCH KHỚP GỐI

Bổ can thận dưỡng gân cốt, giải can uất, hành huyết bổ huyết bất tức trong kinh lạc thông kinh lạc, kiện vị hành khí thông phá huyết ngưng khí trệ trấn thống, giảm CRP & WBC hoạt huyết tiêu sưng bài nùng giảm đau.

Toa thuốc được thảo (D): 04 thang chưng cất **nấu cao** x 16 buổi tối, uống lúc 20 giờ. Bổ can thận dưỡng gân cốt, giải can uất, hành huyết bổ huyết bất tức trong kinh lạc thông kinh lạc, kiện vị hành khí thông phá huyết ngưng khí trệ trấn thống, tiêu tán ứ huyết ứ độc và đàm thấp, thanh nhiệt giải độc kháng viêm, giảm mạnh CRP chống nội viêm, làm tăng khả năng thực trùng của WBC bạch cầu, hoạt huyết khu ứ tiêu sưng chỉ thống, hoạt huyết tiêu sưng bài nùng giảm đau, **trị ứ dịch khớp gối, viêm khớp sưng đau nóng đỏ, đầu gối viêm sưng đau, đi lại khó khăn.**

(Hoạt huyết trực ứ thang – hoạt huyết trừ đàm, tiêu sưng chỉ thống = đau 02 gối, đùi bé gối sưng to, ứ dịch khớp gối) phổi (Liên kiều tiêu sưng thang - Hạc tất phong - đầu gối sưng đau, đi lại khó khăn).

VIỆT-Y GIẢI CỨU

Viêm Thoái Hóa GAI CỘT SỐNG LƯNG

02 CHÂN NÓNG VIÊM THOÁI HÓA GAI CS LƯNG – giảm CRP trị đau lưng dữ dội, viêm đau đa khớp thấp nhiệt- chân gối yếu, chi dưới nóng.

Toa thuốc dược thảo (C) : 04 thang chưng cất **nấu cao** x 16 buổi chiều. Bổ huyết hành huyết hoạt huyết thông khí trệ phá ứ huyết, thanh lợi thấp nhiệt, giải độc thông kinh, bổ khí huyết, mạnh xương cốt, thư cân, chỉ thống, **làm mềm xương sống lưng dễ uốn cong, chống gai cột sống lưng**, ức chế quá trình hình thành các ổ viêm, giảm CRP chống viêm giảm đau rất mạnh, ức chế & kìm hãm phát triển tế bào K tủy xương trị viêm TKT **thoái hóa đĩa đệm cột sống gai** CS thể khí trệ huyết ứ do thấp nhiệt, viêm đa khớp thấp nhiệt, **đau nhói vùng lưng và chân, chân gối yếu**, 02 chân nóng.

02 CHÂN LẠNH - THỂ PHONG HÀN
BỔ THẬN BỔ HUYẾT KIẾN THẬN MẠNH LƯNG GỐI
- ĐAU GỐI KHÔ ĐAU - KHÓ ĐI LẠI - CHÂN LẠNH.

(Hỗ thị hạc tất phong – tán hàn giải độc hoạt huyết hóa ứ = đau gối đau dữ dội, khó đi lại, cơ thể lạnh, chân tay lạnh).

Toa thuốc dược thảo (C) : 04 thang chưng cất **nấu cao** x 16 buổi trưa. Bổ thận bổ huyết dẫn hỏa qui nguyên, bổ thận tráng dương ích tinh huyết, ôn trung tán hàn, trừ thấp, trừ uế khí, giảm CRP giảm đau chống viêm xương khớp rất mạnh,



trị đau nhức TKT, mạnh gân cốt, giảm đau, cột sống đau nhức, thắt lưng đau, đầu đau gối mỏi, tán hàn giải độc hoạt huyết hóa ứ, kiện thận mạnh lưng gối, gai xương khớp gối, đau khớp gối, khô khớp gối, kiện thận mạnh gân cốt mạnh lưng gối, **trị đầu gối đau dữ dội**, ống chân yếu khó đi lại, ăn uống không tiêu, ngực bụng lạnh đau, tê phù, tê thấp, nhức đầu, đầu nóng chân lạnh, mỏi chân.

GIẢI PHÁP VIỆT - Y

VIÊM ĐAU NHỨC THẦN KINH TỌA

KIỆN THẬN MẠNH GÂN CỐT LƯNG GỐI – trị đau vùng thắt lưng lan xuống mông, sau đùi, cẳng chân, đi lại khó khăn do nhiễm hàn kiêm ứ huyết.

Toa thuốc dược thảo (D) : 04 thang chưng cất **nấu cao** x 16 buổi tối 20 giờ. Khu phong trừ thấp thông lạc lợi tý, ôn trung tán hàn, bổ thận tráng dương ích can thận âm, kích thích tủy xương tạo máu, tăng hấp thu Calci & Phospho chống lão suy loãng xương, làm mạnh gân xương, hoạt huyết hoá ứ cầm máu giảm đau, trừ thấp, trừ uế khí, giảm CRP giảm đau chống viêm xương khớp rất mạnh, trị đau nhức TKT, trị đau khớp do hàn, trị đau thần kinh tọa thể phong hàn, đau mình mẩy đau mỏi toàn thân, tụ máu, bong gân, **mồm méo xéch, tay co cứng, mỏi lưng ù tai**, yếu thống, **đau vùng thắt lưng lan xuống mông, sau đùi, cẳng chân, hạc tất phong, đi lại khó khăn, chưa teo cơ**, đầu nóng chân lạnh, lưng gối chân tê lạnh, sợ lạnh.

TỒN THƯƠNG THOÁI HÓA CỘT SỐNG – GAI CỘT SỐNG

- **đau nhức cột sống lưng, đau chói vùng lưng và chân, đau lan xuống chân.**

Toa thuốc dược thảo (B) : 04 thang chưng cất **nấu cao** x 16 buổi trưa. Bổ khí, bổ thủy, bổ nguyên khí ở đan điền, bổ thận tráng dương ích tinh huyết, bổ tỳ vị bổ máu ăn



ngon miệng, bổ dương khí toàn thân, bổ thận nhuận gân thông xương sống, thông khí trệ tán ứ huyết chỉ thống, bổ huyết thông lạc, ôn thông 12 các kinh trừ phong thấp, kiện thận mạnh gân cốt mạnh lưng gối trị đau nhức cột sống lưng, gai đốt sống lưng, Phì đại đốt sống lưng, Thoái hoá đốt sống, **Thoát vị đĩa đệm, đau chói vùng lưng và chân, đau**

cố định một chỗ, ngày nhẹ, đêm nặng, ấn vào cột sống nhiều khi đau không chịu nổi, có khi đau lan xuống chân, đau và cứng khớp, co thắt gân và cơ, kiện thận mạnh gân cốt mạnh lưng gối **đau lưng dưới, đau xương khớp, lưng đau, gối đau, tay chân tê bì, lưng gối chân tê lạnh.**

ĐẦU NÓNG CHÂN LẠNH

GAİ THOÁI HÓA ĐĨA ĐỆM CS LƯNG –

THẬN HƯ YẾU THỐNG / TKT– khí trệ huyết ứ (đau chói vùng lưng và chân, tê chân mất cảm giác).

Toa thuốc dược thảo (B) : 04 thang chưng cất **nấu cao** x 16 buổi trưa -bổ thận hư thông khí trệ huyết ứ, bổ huyết hoạt huyết, kích thích tủy xương tạo máu, tăng hấp thu Calci & Phospho chống lão suy loãng xương, cường yếu mạnh gân xương, làm mạnh cột sống, chuyên trị cột sống yếu, nhức CS đau lưng, gân xương nhức mỏi, đau khớp, CS tăng sinh xương, có gai xương, bổ thận tráng dương ích tinh huyết, bổ dương khí toàn thân, dẫn hỏa đi xuống dưới, thượng nhiệt hạ lãnh, trị gai thoái hoá đốt sống, trị đau nhức vùng lưng chân TKT lạnh tê nhiều, **đau mỗi lưng gối, đau chói vùng lưng và chân, đau cố định một chỗ, ngày nhẹ, đêm nặng, ấn vào cột sống nhiều khi đau không chịu nổi, có khi đau lan xuống chân, làm cho chân mất cảm giác, di chuyển khó.**



SỢ LẠNH - 02 CHÂN LẠNH

VIÊM ĐAU THẦN KINH TỌA - KIỀM KHỚP GỐI

ĐAU DỮ DỘI ĐI LẠI KHÓ KHĂN - tán hàn giải độc hoạt huyết hóa ứ, trị đau vùng thắt lưng lan xuống mông, sau đùi, cẳng chân, chưa teo cơ, sợ lạnh, chân lạnh. (Đau thần kinh tọa – thể phong hàn = đau vùng thắt lưng lan xuống mông, sau đùi, cẳng chân, đi lại khó khăn, chưa teo cơ, sợ lạnh) phổi (Hồ thị hạc tất phong – tán hàn giải độc hoạt huyết hóa ứ = đầu gối đau dữ dội, khó đi lại, cơ thể lạnh, chân tay lạnh).

Toa thuốc dược thảo (D) : 04 thang chưng cất **nấu Cao** x 16 buổi chiều 18 giờ. Kiện thận kiện gân cốt mạnh lưng gối, khu phong tán hàn giải độc hoạt huyết hóa ứ, đau mình mẩy đau mỏi toàn thân, đầu nóng chân lạnh, **trị đau khớp do hàn, trị đau thần kinh tọa thể phong hàn, đau vùng thắt lưng lan xuống mông, sau đùi, cẳng chân, đầu gối đau dữ dội, khó đi lại, cơ thể lạnh, đi lại khó khăn, chưa teo cơ, sợ lạnh, chân tay lạnh.**

1. NGỒI ĐẾN ĐỨNG / NGỒI XẾP

Đây là bài tập đơn giản nhất giúp tăng cường sức mạnh cho chân và lưng dưới của bạn. Bắt đầu bằng cách ngồi trên ghế, đặt hai chân rộng bằng vai và đặt sau đầu gối trên sàn. Di chuyển vai về phía trước với cánh tay bắt chéo trước ngực và siết chặt cơ dưới để đẩy hông về phía trước. Sau đó, từ từ hạ mông xuống ghế, vai và thân trên

cũng làm theo. Thực hiện động tác này 10 lần trong 3 hiệp mỗi ngày, nghỉ ngơi 1 phút giữa mỗi hiệp.

Để nâng cao bài tập này, bạn có thể bỏ ghế ra và thực hiện động tác squat bằng cách bắt đầu ở tư thế thẳng đứng và cúi xuống cho đến khi hông song song với sàn. Bạn cũng có thể thực hiện bài tập này 10 lần trong 3 hiệp mỗi ngày.



BÀI TẬP THOÁI HÓA KHỚP GỐI:

2. BƯỚC CẦU THANG

Bài tập này sẽ tập trung nhiều hơn vào một bên thân dưới của bạn và tăng cường cơ mông. Tùy thuộc vào khả năng tiếp cận cầu thang hoặc một vài bậc thang, bạn có thể dễ dàng thực hiện bài tập này ngay cả với một chiếc ghế đầu hoặc khối ổn định. Bước lên bằng một chân, dành thời gian để dồn trọng lượng lên chân đó, sau đó từ từ hạ người xuống bằng chân còn lại. Lặp lại 15 lần cho cùng một chân, sau đó lặp lại cho chân còn lại.



Dinh dưỡng cho Người

THOÁI HÓA KHỚP

1. NGUYÊN TẮC CHÍNH:

CHỐNG VIÊM: Tập trung vào thực phẩm giàu omega-3, chất chống oxy hóa.

KIỂM SOÁT CÂN NẶNG: Ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ, protein nạc. Duy trì cân nặng hợp lý để giảm áp lực lên khớp.

BẢO VỆ SỤN VÀ XƯƠNG: Bổ sung canxi, vitamin D, collagen.

TRÁNH THỰC PHẨM GÂY VIÊM: Hạn chế đường, chất béo chuyển hóa, muối.

2. THỰC PHẨM NÊN DÙNG:

OMEGA-3: Cá hồi, cá thu, hạt chia, quả óc chó.

CHẤT CHỐNG OXY HÓA: Cam, ớt chuông, rau chân vịt, việt quất.

GIA VỊ CHỐNG VIÊM: Nghệ (kết hợp tiêu đen), gừng.

CANXI & VITAMIN D: Sữa ít béo, cải xoăn, nấm, phơi nắng sáng.

CHẤT XƠ: Ngũ cốc nguyên hạt, đậu lăng, táo.

NƯỚC: Uống đủ 2–2.5 lít/ngày.

3. THỰC PHẨM CẦN HẠN CHẾ:

ĐỒ CHIÊN/RÁN: Thức ăn nhanh, thịt đỏ.

ĐƯỜNG TINH LUYỆN: Bánh kẹo, nước ngọt.

MUỐI: Giảm đồ đóng hộp, dưa muối.

RƯỢU VÀ CAFFEINE: Dùng điều độ.

4. THỰC PHẨM BỔ SUNG

Glucosamine & Chondroitin: Tham khảo ý kiến bác sĩ.

Dầu cá (Omega-3): Nếu không ăn đủ cá.

Vitamin D3: Khi thiếu hụt.

Không tự ý dùng thực phẩm chức năng mà không hỏi chuyên gia.

5 CHÌA KHÓA ĐỂ TRƯỜNG THỌ

SỐNG KHỎE MẠNH

Bài tập dinh dưỡng.

Đối với Việt-Y, mặc dù có “thuốc hay” có “Bác sĩ giỏi” mà không có “chế độ dinh dưỡng đúng đủ” và không duy trì “mỗi ngày **tập luyện vận hành thông mạch máu** kết hợp kích hoạt hệ thống thở qua da chống

Ăn kiêng. Đối với Việt-Y, những loại “thức ăn lâu tiêu” không giúp bao tử bớt làm việc; bao tử làm việc buộc gan phải tiết dịch để giúp tiêu hóa thức ăn; Khi **hệ tiêu hóa bị rối loạn chuyển hóa và gan (mắc bệnh)** đã yếu mà bắt nó phải làm việc nhiều thì **khó có thuốc nào chữa được** - Khi tăng mức “đại bổ dưỡng chất” cho bệnh nhân... là vô phương chữa trị!

mà không cần phụ thuộc vào THUỐC TÂN DƯỢC chỉ để duy trì “Mức an toàn sinh tồn”.

Không phải uống thuốc hàng ngày, hàng tuần để huyết áp hoặc đường huyết ổn định, cũng không phải tốn tiền cho các hiệu thuốc để duy trì cơ thể tạm thời khỏe mạnh.

Dược phẩm chức năng

Khám định kỳ

Sớm chuẩn đoán & ngăn ngừa

TRƯỜNG THỌ

KHỎE MẠNH

VIỆT-Y

Giải Pháp Điều Trị Bệnh Mãn Tính - Nan Y

Therapeutic solutions for chronic illness

TIỂU ĐƯỜNG

DIABETES

SUY THẬN

KIDNEY FAILURE

ĐƯỜNG RUỘT

INTESTINAL TRACT

ĐỘT QUỴ

STROKE

NHỒI MÁU CƠ TIM

HEART ATTACK

MỠ TRONG MÁU

CHOLESTEROL

UNG THƯ

CANCER

MÁU TRẮNG

WHITE BLOOD

H.I.V

HIV

COVID

COVID

HẬU COVID

COVID SIDE AF.

PHÒNG NGỪA

COVID

TRẺ THIẾU KỸ NĂNG

LOW IQ

TRẺ NĂNG ĐỘNG

TO ACTIVE

GIẢM CÂN

OVERWEIGHT

VIỆT Y là một hệ thống tri thức dựa trên nền tảng của nền y học cổ truyền Việt Nam, tiếp thu có chọn lọc tri thức từ nền y học cổ truyền của một số dân tộc phương Đông, kết hợp với tri thức của Tây Y và một số ngành khoa học khác.



BS VŨ QUỐC KHÁNH

Số 61 Đường Phạm Thị Tánh

P. 4, Q. 8, HCMC

Office **091 388 1319**



Biên soạn: Huỳnh Công Trung
Tài liệu lưu hành nội bộ