

BÍCH HỒNG

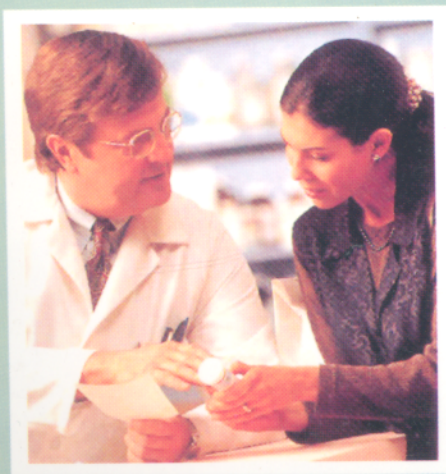
Tủ Sách

TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Bệnh thấp khớp & Chứng viêm khớp



Chế độ ăn và lời khuyên
Giúp làm
dịu cơn đau



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

BÍCH HỒNG

Tủ sách

Tự chăm sóc sức khỏe

Bệnh thấp khớp & chứng viêm khớp

*Chế độ ăn và lời khuyên
giúp làm dịu cơn đau*

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Bệnh thấp khớp và chứng viêm khớp

**Chế độ ăn và lời khuyên
giúp làm dịu cơn đau**

Lời nói đầu

Sức khỏe là một thứ vốn quý mà mọi người phải trân trọng. Chính vì vậy chúng ta cần phải trang bị cho mình một số kiến thức về y khoa để tự mình có thể chăm sóc bản thân và giúp cơ thể đẩy lùi bệnh tật.

*Nhằm đáp ứng nhu cầu của quý bạn đọc, chúng tôi biên soạn quyển "**Bệnh thấp khớp và chứng viêm khớp**". Sách có nội dung rất phong phú, sẽ cung cấp cho bạn những kiến thức y khoa cần thiết trong cuộc sống hàng ngày. Sách trình bày chi tiết về các khớp xương và hệ thống cơ xương, viêm khớp và thấp khớp*

Mặc dù có rất nhiều cố gắng trong quá trình biên soạn nhưng chúng tôi không thể tránh khỏi những thiếu sót, rất mong nhận được sự đóng góp nhiệt tình của quý độc giả để lần tái bản sau sách được hoàn thiện hơn.

Tác giả

Chương**1 Các khớp xương và hệ thống cơ xương**

Chi cần quan sát một vũ công flamenco, một người tập luyện yoga hay một vận động viên quần vợt đang thực hiện các thao tác là ta có thể thấy nhiều cách chuyển động khác nhau của thân thể. Để hiểu về các chứng viêm khớp, thấp khớp, chúng ta cần biết ít nhiều về khớp xương, bắp thịt, xương và dây chằng. Đó là một tổng thể tạo nên hệ thống xương cơ của cơ thể.

Hệ xương cơ là một kiệt tác về cấu trúc kỹ thuật, được tạo dựng trên cơ sở khung xương, bao gồm 206 xương. Các xương liên kết với nhau tại các khớp, được định vị bởi hệ thống dây chằng và chuyển động theo sự co giãn các cơ chung quanh. Cơ thể người có rất nhiều khớp xương. Một số khớp cố định, một số có thể di động hạn chế và một số khác rất linh hoạt.

Mỗi khớp xương được cấu tạo khác nhau và để biết chính xác nguyên nhân của các chứng bệnh về khớp, chúng ta không chỉ cần biết về xương mà còn cần tìm hiểu về hệ thống sụn và các màng nhày quanh khớp xương. Có như vậy chúng ta sẽ biết cách kiểm soát cơ thể mình sao cho khỏe mạnh hơn để cuộc sống thêm hạnh phúc.



Khớp xương và hệ xương cơ

Hình dưới: Bàn tay được cấu tạo bởi rất nhiều xương và khớp riêng rất dễ bị tổn thương.

Hình dưới cùng: Chỗ nối xương mu chỉ là khớp sụn kém linh hoạt trong khi khớp xương bánh chè và xương đùi phần dưới hông lại cho phép cử động rất linh hoạt.



Khớp xương là gì?

Khớp xương là chỗ tiếp giáp giữa hai xương. Khớp xương có hai tác dụng: tạo dựng nên bộ khung xương cho cơ thể và cho phép cơ thể cử động. Dù đa số chúng ta đều nghĩ rằng chức năng vận động là quan trọng nhất đối với các khớp nhưng thật ra việc giữ cố định các vị trí trong cơ thể cũng rất cần thiết. Chẳng hạn như sự chắc chắn của các khớp nối xương sọ là yếu tố sống còn để bảo vệ các mô não rất mỏng manh bên trong hộp sọ. Mặc dù bộ xương được cấu thành bởi rất nhiều khớp nối khác nhau và rất dễ bị tổn thương, chúng ta vẫn có cách duy trì sự bền vững cho bộ xương và chống lại mọi xâm hại. Hệ thống cơ bắp khỏe mạnh sẽ giúp hạn chế những tác động ngẫu nhiên có hại cho khớp.

Các loại khớp

Dù có rất nhiều dạng khớp, các chuyên gia về xương có xu hướng phân chia khớp theo hai cách: cách thứ nhất theo số lượng động tác khớp có thể thực hiện, cách thứ hai theo cấu tạo của khớp. Dựa vào tính năng vận động, khớp được chia thành ba loại:

Khớp cố định không cử động được như khớp xương sọ, khớp có thể cử động hạn chế như các khớp cột sống và cuối cùng là các khớp cho phép cử động linh hoạt như các khớp tay, chân.

Vận hành của các khớp xương

Hoạt động của các khớp phụ thuộc nhiều vào sự liên kết các xương quanh khớp. Ở một số khớp, xương liên kết với nhau bằng những bó sợi chắc chắn hầu như không cho phép vận động. Bó sợi dạng này có thể thấy ở hộp sọ, nơi các mảnh xương sọ liên kết với nhau bằng những bó sợi ngắn rất chắc tạo nên hộp sọ vững chắc để bảo vệ bộ óc chống lại các va đập.

Ở các khớp khác như khớp sụn, đầu xương nối nhau bởi các mô liên kết bền vững như mô sụn hay xương sụn. Những dạng khớp này có thể cho phép xương giữ cố định hoặc chuyển động linh hoạt. Chẳng hạn như các xương mu trên được kết nối trên vùng chậu bằng khớp sụn. Khớp này bình thường khá chắc nhưng khớp cũng có thể dần nở một ít cho phép xương dịch chuyển để thích nghi với sự phát triển của thai nhi từ trong bào thai đến lúc ra đời. Trong quá trình này, các xương có thể tách rời nhau một khoảng độ 1.5 cm (3/4 inch).

Ở dạng thứ ba, gọi là khớp hoạt dịch, khớp cho phép xương cử động rất linh hoạt (Thuật ngữ hoạt dịch xuất phát từ khả năng trơn trượt, dễ tuột.)

Khớp loại này có hốc chứa hoạt dịch. Tất cả các khớp xương chi và nhiều loại khớp khác trong cơ thể thuộc loại này. Bên trong khớp hoạt dịch, lớp sụn trơn phủ ngoài bao bọc đầu xương. Nó có tác dụng như một lớp đệm hấp thụ sự va chạm, tránh mẻ vỡ đầu xương và giúp cho khớp chuyển động trơn tru. Khớp hoạt dịch chứa đầy chất dịch gần giống như lòng trắng trứng gọi là hoạt dịch. Dịch này nuôi dưỡng, bôi trơn khớp, giúp khớp cử động dễ dàng và phòng tránh các tổn hại, hư hỏng xương. Các hốc của khớp hoạt dịch được bao bọc bởi những nang sợi chắc chắn gọi là nang khớp. Nang khớp giúp khớp giữ được vị trí ổn định và phòng tránh những động tác quá đà. Các nang này xếp thành những lớp liên kết với nhau gọi là màng nhầy.

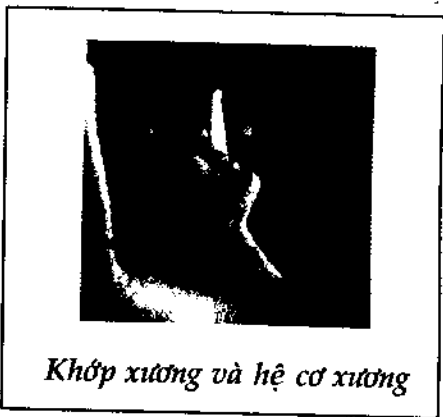
Sức mạnh và sự ổn định của khớp hoạt dịch có được nhờ hệ thống dây chằng. Dây chằng có cấu tạo từ một chất liệu đàn hồi, bền vững, có tác dụng nối liền hai xương chung quanh khớp, giúp cho xương giữ được vị trí và kiểm soát cử động của xương. Gân là những sợi thừng vững chắc được tạo bởi một loại protein gọi là collagen, cũng giúp cho xương khớp ổn định. Gân gắn liền với cả xương lẫn cơ và căng theo mức độ rắn chắc của cơ. Bắp thịt ở vai và ở đầu gối rắn chắc sẽ giúp cho khớp ổn định và tránh được các thương tổn. Nang khớp và dây chằng với dây thần kinh có tác dụng thông báo cho não vị trí

của khớp và duy trì sức căng cơ. Cử động của cơ thể được kiểm soát bởi hệ thống cơ gắn liền với xương và gân, vốn không co giãn, và hệ thống dây chằng. Nếu không có dây chằng giúp định vị, bộ xương sẽ cực kỳ bất ổn và rất dễ bị trật khớp khi vận động.

Cơ thể cử động như thế nào?

Chuyển động của cơ thể phụ thuộc vào sự tương tác giữa các khớp, bắp thịt, gân và dây chằng. Bắp thịt gắn với xương hay mô liên kết hoặc cả hai. Khi ta co một cơ chạy ngang khớp dù chủ động hoặc ngoài ý muốn cơ sẽ kéo xương lại và tạo nên cử động, gắn giống như dùng còng dây thun để kéo một cái que. Các bắp thịt quanh khớp phối hợp hoạt động cùng nhau. Trong khi một số bắp thịt co lại thì một số khác giãn ra, tạo ra những cử động theo nhiều cách khác nhau cho cơ thể. Dây chằng cũng hoạt động theo các bắp thịt nhằm ngăn cản những chuyển động quá mức của cơ bắp có thể làm xương lệch lạc khỏi vị trí. Khả năng chuyển động của mỗi người rất khác nhau và phụ thuộc nhiều vào độ mềm dẻo của các khớp. Chẳng hạn như trường hợp các vũ công hoặc các vận động viên, họ có thể thực hiện những động tác với độ dẻo rất cao. Điều đáng mừng là dù các chứng bệnh viêm khớp và thấp khớp có thể ảnh hưởng đến hoạt động của khớp nhưng các bài tập thể dục thể thao vẫn có thể giúp ta hạn chế tác động của bệnh. Bàn chân chuyển động góc xảy ra khi góc giữa hai xương thay đổi, như khi ta gục gặc đầu hoặc cúi xuống ngẩng lên. Chuyển động xoay diễn ra khi xương quay quanh trục, như khi ta chạy vòng quanh, các khớp vai và hông thực hiện chuyển động xoay.

Chuyển động khớp đơn giản nhất là động tác lướt diễn ra khi một mặt xương phẳng lướt hay trượt qua một bề mặt khác tương tự. Khớp trượt có ở cổ tay và một số xương



Khớp xương và hệ cơ xương

Hình bên phải: Khớp đầu gối là một khớp hoạt dịch dạng bản lề mà mỗi xương khớp với xương còn lại cho phép đầu gối co duỗi như một bản lề.



Các loại khớp hoạt dịch

Có nhiều loại khớp hoạt dịch. Ở các khớp phẳng, mặt xương bằng cho phép thực hiện những chuyển động lướt, trượt. Ở các khớp bản lề, các đầu xương bên lõm bên lồi vừa khớp với nhau. Khớp bản lề có ở khuỷu tay, đầu gối và ngón tay, cho phép thực hiện các động tác co duỗi như một bản lề.

Khớp quay có ở khuỷu tay và sau cổ, giữa đốt sống thứ 1 và thứ 2. Ở dạng khớp này, đầu xương tròn được khớp với một vòng xương và dây chằng cho phép thực hiện những cử động xoay tròn. Chẳng hạn như khớp quay ở sau cổ giúp ta quay đầu trong khi khớp quay ở khuỷu tay cho phép ta xoay tròn phần dưới cánh tay để thực hiện những động tác xoắn như vặn tay nắm cửa chẳng hạn. Các khớp cho phép thực hiện những động tác vặn xoắn đều là các khớp có dạng tròn và có hốc như các khớp ở hông và vai. Ở loại khớp này, đầu xương có dạng tròn vừa khớp trong hốc cho phép ta thực hiện các động tác quay trước, quay sau, cúi gập hoặc xoay.

Cấu trúc khớp xương có thể rất phức tạp. Khớp đầu gối chẳng hạn, bao gồm đến ba loại khớp. Các khớp này cho phép xương chân co duỗi, xoay giúp ta có thể đi, đứng, ngồi, chạy, nhảy, bơi và thực hiện được nhiều động tác đa dạng khác. Khớp được củng cố và nâng đỡ bởi hệ thống gân và có thể chịu một lực gấp 7 lần trọng lượng cơ thể. Nếu quan sát một người thực hiện động tác cử tạ, ta có thể thấy thực tế điều này. Dù vậy, vì khớp gối có cấu tạo khá phức tạp nên nó cũng dễ bị tổn thương khi tập luyện thể dục thể thao.

Những thương tổn về xương khớp

Có khoảng 200 dạng thương tổn xương, bắp thịt, dây chằng và khớp trong hệ thống cơ xương. Một số dạng do tác động bên ngoài làm hệ thống cơ xương hư hỏng, tổn hại. Một số dạng khác do ảnh hưởng của nhiều chứng bệnh khác nhau. Các chứng bệnh thường gặp là viêm, thấp khớp (RA); bệnh Gút do viêm lớp đệm khớp; viêm khớp xương mãn tính chưa rõ nguyên nhân;

các chứng đau mô liên kết chung quanh khớp như đau khuỷu, u xơ; chứng đau lưng.

Ở chương kế tiếp chúng ta sẽ xem xét một số chứng viêm khớp và thấp khớp thường gặp nhất và nguyên nhân của chúng.



Các động tác bơi lội không thể thực hiện được nếu không có các khớp gối với cấu tạo phức tạp. Các khớp này có tác dụng như một bản lề, cho phép ống chân có thể quay và co duỗi được.



Khi gặp vấn' đề về khớp, tập luyện thể dục là biện pháp sống còn để cải thiện tình hình, chữa trị bệnh và sau cùng là rèn luyện cơ bắp để trợ giúp thêm cho việc bảo vệ các khớp xương.

Chương 2 Viêm khớp và thấp khớp là gì?

Thấp khớp là một thuật ngữ không chuyên môn thường được nhiều người dùng để miêu tả sự đau nhức và cứng các khớp xương và bắp thịt. Thuật ngữ viêm khớp được các bác sĩ dùng một cách chính xác hơn để miêu tả những tổn hại và các căn bệnh về khớp do một hay nhiều nguyên nhân khác nhau.

Rất nhiều bệnh thấp khớp thuộc loại cấp tính, bệnh đến đột ngột nhưng thông thường cũng chóng khỏi mà không cần trị liệu. Dạng thấp khớp cấp tính thường gặp là đau lưng và viêm mô liên kết. Bệnh viêm khớp, dù vậy thường gây khó chịu nhiều hơn. Mặc dù thuật ngữ viêm khớp được dùng như chỉ nói về một loại bệnh nhưng vẫn có nhiều dạng viêm khớp khác nhau.

Viêm khớp có thể tác động lên chỉ một hoặc nhiều khớp. Nó có thể tác động theo nhiều cách, từ những cơn đau nhẹ và cứng khớp cho đến những cơn đau đớn dữ dội và bệnh tật. Rất nhiều dạng viêm khớp là mãn tính. Bệnh sẽ không bao giờ khỏi hẳn nhưng cũng có thể chỉ xuất hiện theo từng giai đoạn có tính chu kỳ.



Hình trên: Dù bệnh khớp xương mãn tính thường tấn công những người trung niên nhưng một số người trẻ tuổi vẫn có thể mắc phải.

Viêm khớp thứ phát và viêm khớp do nghề nghiệp.

Viêm khớp mãn tính thứ phát có thể tiến triển sau khi khớp bị chấn thương nhiều năm hoặc đó là kết quả của những tác động nhẹ lặp đi lặp lại nhiều lần lên khớp. Những tác động này có thể đến từ những thao tác lặp lại trong quá trình làm việc hoặc nghỉ ngơi. Những trẻ sơ sinh bị trật khớp háng (khớp háng kêu lách cách) đôi khi về sau có thể bị viêm khớp thứ phát. Viêm khớp do nghề nghiệp là một loại viêm khớp thứ phát có thể gặp ở những người làm các công việc đòi hỏi phải sử dụng hoặc căng thẳng quá mức một số khớp. Việc hít phải hóa chất như bụi si líc chẳng hạn có thể làm tăng nguy cơ viêm, thấp khớp vì nó gây ra các phản ứng miễn dịch.

Các dạng viêm khớp

Viêm khớp mãn tính

Viêm khớp mãn tính (osteoarthritis hay osteoarthritis OA) là loại viêm khớp thường gặp nhất. Bệnh thường tấn công người ở độ tuổi trung niên nhưng đôi lúc cũng có ở người trẻ tuổi.. Bệnh thường gặp ở phụ nữ nhiều hơn ở nam giới và những triệu chứng đầu tiên thường xuất hiện ở thời kỳ mãn kinh.

Trước đây, viêm khớp mãn tính được xem như kết quả của những tổn thương kéo dài ở khớp. Ngày nay người ta đã thay đổi quan niệm vì viêm khớp mãn tính ít xuất hiện ở những đối tượng hay gặp các tác động đến xương khớp mà thường thấy hơn ở các đối tượng khác. Hiện nay các chuyên gia cho rằng bệnh này liên quan đến tiến trình lão hóa và thực tế cho thấy mọi người đều có thể mắc bệnh khi đã có tuổi.

Các biến đổi ở khớp thường diễn ra từ từ, khó nhận biết nhưng cũng khiến cho nhiều người cảm thấy tình trạng sức khỏe xấu đi sau một thời gian nhất định. Bộ phận thường bị tác động nhiều là bàn tay, đầu gối, hông, bàn chân và cột sống, đặc biệt ở vùng cổ và dưới lưng. Khi bị viêm, các khớp sẽ sưng phồng, căng và nóng. Tuy nhiên, có những dạng viêm khớp không đặc trưng, không làm cho người bệnh cảm thấy khó chịu. Sau một giai đoạn tiến triển của bệnh, cử động khớp sẽ phát tiếng lạo xạo, răng rắc do bề mặt xương khớp bị mài mòn khi va chạm với nhau.

VIÊM KHỚP MÃN TÍNH TIẾN TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Viêm khớp mãn tính thường tiến triển chậm qua nhiều năm. Nó làm lớp sụn trơn bao bọc đầu xương ở khớp móng đi. Như chúng ta đã biết ở chương trước, lớp sụn này chính là chất liệu giúp các đầu xương ở khớp tránh va đập vào nhau và giúp cho cử động khớp được dễ dàng. Khi bệnh tiến triển, việc phục hồi lớp sụn thay thế sẽ diễn ra chậm hơn nhiều so

với việc nó bị bào mòn đi. Nguyên nhân của bệnh chưa được biết chính xác nhưng nó có thể xảy ra trong trường hợp khớp phải hoạt động và bị chèn ép quá nhiều làm cho lớp sụn trở nên xù xì, sần, mòn đi.

Lâu dần các xương dưới lớp sụn dày lên và rộng ra. Đầu xương ở ngoài khớp cũng viêm, sưng, các mô liên kết và màng bao khớp mỏng đi và khoảng cách giữa các xương trong khớp bị thu hẹp. Khi đó dây chằng quanh màng bao khớp bị chùng lại, khó khăn trong việc nâng đỡ khớp và ngăn ngừa các động tác quá đà. Điều này làm cho các khớp có thể bị lệch lạc nhiều hơn và càng làm tăng quá trình mất sụn.

Không như viêm khớp bình thường, dù bệnh viêm khớp mãn tính trước hết không phải là một chứng viêm nhưng nó có thể gây viêm, sưng do vỡ xương, nứt sụn và kích thích màng hoạt dịch. Dù vậy, hiện tượng sưng ở bệnh viêm khớp mãn tính tiến triển từ từ và ít khi gặp hơn ở những dạng viêm khớp khác.

Viêm khớp mãn tính tăng dần

Viêm khớp mãn tính tăng dần (rheumatoid arthritis RA) là một trong các dạng viêm khớp phổ biến nhất mà khoảng 1/3 người ở Anh mắc phải.. Bệnh thường bắt đầu ở độ tuổi 30 đến 50, dù vậy nó cũng có thể đến vào tuổi thiếu nhi hoặc tuổi già. Bệnh cũng gặp ở phụ nữ nhiều hơn nam giới. Bệnh thường tiến triển chậm, tuy vậy cũng có khoảng 1/5 số ca bệnh tấn công đột ngột và khoảng 1/20 ca bệnh trở nặng rất nhanh. Ở đa số người, bệnh diễn tiến với những cơn đau và bắt đầu đau dữ dội khi các triệu chứng trở nên rõ ràng rồi bệnh đi vào giai đoạn ổn định.

VIÊM KHỚP MÃN TÍNH TĂNG DẦN TIẾN TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Ở giai đoạn đầu các khớp, nhất là ở các ngón tay, đốt ngón tay và cổ tay bị căng, nóng, đỏ, cứng. Đặc biệt là vào

buổi sáng, các ngón sẽ thực hiện các động tác hàng ngày một cách khó khăn. Theo tiến trình của bệnh, các cơn đau và sự tác động sẽ tăng lên sụn và xương ở các khớp có thể bị phá hủy. Tác động của bệnh lên khớp cũng đa dạng. Ở một số người, khớp không bị hoặc ít bị tác động, còn ở những người khác hình dạng khớp bị vặn vẹo, méo mó. Các khớp thường bị tác động nhất là khớp vai, cổ tay, đốt giữa ngón tay, đầu gối, cổ chân, đốt giữa ngón chân. Thỉnh thoảng bệnh có thể lan đến khuỷu tay, vai, hông, cổ tay, cổ chân và cũng có thể ở khớp hàm. Đặc điểm của bệnh là tính đối xứng, chẳng hạn nếu cổ chân bên phải bị sưng, căng thì cổ chân bên trái cũng bị tương tự. Ngoài những triệu chứng về thể chất như căng, đỏ, sưng khớp, người bệnh thỉnh thoảng còn cảm thấy mệt mỏi, chán nản và dễ cáu giận.



Hình trên: Một trong những triệu chứng chính của bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần là cứng khớp vào buổi sáng khiến cho việc thức dậy và bắt đầu một ngày mới trở nên khó nhọc.

NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH VIÊM KHỚP MÃN TÍNH TĂNG DẦN

Nguyên nhân chính xác của bệnh này còn chưa được biết rõ. Cho đến nay, bệnh được xem như một bệnh tự miễn dịch. Cơ chế tự nhiên của cơ thể với hệ thống miễn dịch chống lại những tác nhân bên ngoài quay trở lại gây bệnh cho cơ thể. Trong trường hợp này là các màng bao khớp, gây hại cho phần sụn bao quanh xương và đôi khi cả xương nữa, dây chằng và gân cũng vậy. Xét nghiệm máu ở một số người mắc bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần cho thấy sự hiện diện của một kháng thể, xem như một nhân tố thấp khớp. Ngày nay người ta tin rằng tiến trình trên hiếm khi phức tạp hơn. Khi bệnh mới bắt đầu tấn công, nhân tố thấp khớp không hiện diện thường xuyên, ngay cả ở những bệnh nhân có triệu chứng bệnh rõ rệt cũng vậy. Hệ thống miễn dịch sẽ hoạt động tăng dần theo tiến triển của bệnh.

Bệnh loãng xương

Nếu bạn mắc bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần hoặc các loại viêm khớp khác, bạn sẽ gặp nguy cơ loãng xương rất cao. Loãng xương xảy ra khi tiến trình tạo xương tự nhiên bị mất thăng bằng, khi đó mật độ xương được tạo ra chậm hơn so với mật độ xương bị mất đi, gây ra tình trạng giòn, dễ gãy ở xương. Phụ nữ có nguy cơ loãng xương cao hơn nam giới, nhất là phụ nữ tuổi mãn kinh. Hiện tượng này một phần do phụ nữ nhẹ cân hơn, xương mỏng manh hơn và một phần do sự suy giảm hoóc môn sinh dục nữ, là vũ khí chống lại việc giảm mật độ xương. Việc thiếu vận động, hút thuốc hay uống rượu cũng làm tăng nguy cơ loãng xương.

Biện pháp trị liệu có thể áp dụng là một số hoóc môn thay thế hoặc một số thuốc có tác dụng trực tiếp chống

lại quá trình giảm mật độ xương. Dù sao đi nữa, phòng bệnh vẫn tốt hơn trị bệnh: hãy thực hiện những bài tập thể dục thể thao và vận động xương cốt thường xuyên như đi bộ, chạy hoặc tập tạ tay. Dùng thực phẩm giàu canxi, không hút thuốc và uống rượu quá nhiều cũng là cách phòng bệnh tốt.



Hình trên: Hút thuốc làm tăng nguy cơ loãng xương và phụ nữ gần đến tuổi mãn kinh càng nên tránh nguy cơ này.

Người ta chưa biết chính xác nguyên nhân khiến hệ thống miễn dịch hoạt động mạnh dù ở một số ít bệnh nhân, bệnh có tính di truyền. Một số bác sĩ và nhà khoa học đưa ra giả thuyết rằng việc nhiễm trùng có thể kích thích hệ thống miễn dịch tăng

cường hoạt động. Tuy nhiên qua nhiều nỗ lực nghiên cứu, chưa một tác nhân nhiễm trùng đơn lẻ nào được xác định chính xác là tác nhân kích thích hệ miễn dịch cả.

TÁC ĐỘNG CỦA VIÊM KHỚP MÃN TÍNH TĂNG DẦN.

Dù do nguyên nhân nào đi nữa, việc hệ miễn dịch hoạt động quá mức vẫn gây ra nhiều tác động khác nhau. Trước hết, màng hoạt dịch đệm cho khớp bị kích thích gây tích tụ thêm hoạt dịch trong các hốc khớp xương. Máu tràn vào vùng này mang theo các tế bào máu bị kích thích làm cho khớp xương sưng, đỏ và nóng lên. Sự tạo thành dịch và tế bào máu bị kích thích khớp giữa các màng khớp làm cho màng khớp bị căng ra gây cứng khớp. Đồng thời, các chất sản sinh ra do phản ứng lại quá trình bị kích thích không ngừng gây ra những cơn đau.

Những cơn đau này dĩ nhiên sẽ làm cho người bệnh cảm thấy rất khó chịu, đặc biệt là với những cơn đau nhói khi quá trình kích thích đang diễn ra. Ngoài ra có thể còn những triệu chứng khác khi hệ thống miễn dịch hoạt động quá mức như giảm cân, thiếu hụt năng lượng hoặc sưng các tuyến. Ở một số người, các bộ phận khác của cơ thể như phổi hay mạch máu cũng có thể bị kích thích. Nếu trong quá trình diễn biến của bệnh, màng hoạt dịch bị kích thích dày lên tạo thành một dạng màng bất thường gọi là pannus (tiếng La Tinh có nghĩa là mảnh vụn) bám lấy sụn. Các tế bào bị kích thích tiếp tục sản sinh ra sẽ ăn mòn sụn và xương bên dưới và tạo thành vết ở lớp màng bao bọc đầu xương. Đôi khi lớp màng có vết này bị vôi hóa (hóa xương) và các đầu xương dính lại với nhau. Đó là chứng ankylosis (cứng liền khớp - tiếng Hy Lạp có nghĩa là cứng) làm cho các ngón tay bị biến dạng. Khi bệnh người bệnh viêm khớp tăng dần trở nên nặng. Tuy nhiên không phải tất cả bệnh nhân viêm khớp tăng dần đều bị biến dạng ngón tay như vậy.

Viêm khớp theo thời kỳ

Ở bệnh viêm khớp theo thời kỳ, bệnh nhân gặp các triệu chứng viêm khớp lặp lại theo thời kỳ như các cơn đau, sưng, đỏ, cứng khớp. Cũng như bệnh viêm khớp tăng dần, các triệu chứng này do màng hoạt dịch bị kích thích và sản xuất hoạt dịch quá mức. Tuy nhiên bệnh này ngưng lại ở thời kỳ đầu và không tấn công xương, sụn như bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần. Dù vậy, ở khoảng 1/3 người, bệnh này tiến triển thành viêm khớp mãn tính tăng dần. Viêm khớp theo thời kỳ đôi lúc được biết đến như một hình thức cũ của thấp khớp.



Hình trên: Khi bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần trở nên nghiêm trọng, quá trình kích thích diễn ra liên tục làm cho các màng liên kết hóa vôi, khiến các khớp xương cứng lại và không thể vận động được.



Hình trên: Bệnh gút thường tác động tới các khớp dưới của ngón chân, tuy nhiên các khớp khác cũng có thể bị tác động. Các khớp này sẽ bị viêm, sưng lên. Cũng như các chứng viêm khớp khác, rất khó chẩn đoán bệnh.

Bệnh gút

Bệnh gút gây ra do quá trình sản sinh các tinh thể acid uric trong khớp. Bệnh thường gặp ở nam giới nhiều hơn ở phụ nữ vì cơ chế sinh học của phái nam làm sản sinh nhiều uric hơn phái nữ. Phụ nữ có thể mắc bệnh này vào thời kỳ mãn kinh, khi nội tiết tố thay đổi khiến cho mức độ sản sinh acid uric tăng lên.

Bệnh thường bắt đầu tấn công đột ngột và mạnh mẽ với những cơn đau dữ dội, thường ở các khớp dưới ngón chân và đôi khi ở cả các khớp khác như mắt cá, đầu gối, bàn tay, khuỷu

tay, cổ tay nữa. Các khớp bị đau, sưng và nhức nhối. Cơn đau thường lắng xuống sau khoảng một ngày hoặc tuần lễ và các khớp trở lại bình thường.

Nhiều người bị bệnh tấn công chỉ một lần, một số người khác bị lặp đi lặp lại. Bệnh gút nếu không được chữa trị sẽ tiến triển, tấn công phá hoại các khớp xương, gây vẹo xương và tàn phế. Thật may là ngày nay chúng ta đã có thuốc chữa và hiếm khi bệnh gút có thể tàn phá con người như vậy. Việc chẩn đoán bệnh gút khá khó khăn vì các triệu chứng bệnh có thể bị nhầm lẫn với các dạng viêm, thấp khớp khác, đặc biệt là khi bệnh tấn công nhiều khớp cùng lúc.

BỆNH GÚT TIẾN TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Bệnh gút xuất hiện do phản ứng quá mức của hệ miễn dịch chống lại sự sản sinh các tinh thể acid uric trong khớp xương, thường là các khớp dưới của ngón chân. Acid uric là một chất không có ích có trong thành phần tự nhiên của máu, thường được loại khỏi cơ thể qua đường tiểu. Tuy nhiên, nếu mức độ acid uric trong máu quá cao, máu có thể bị bão hòa acid uric, các tinh thể uric trong máu và hoạt dịch đọng lại ở khớp. Các tinh thể này tích tụ ở sụn và gây viêm, đau khớp. Khi uric tích tụ ở khớp, hệ miễn dịch của cơ thể gọi đến đó một loại tế bào máu gọi là neutrophil làm dịu và thải bớt uric. Loại tế bào máu này hấp thu các tinh thể uric tràn ngập trong màng khớp và giải phóng các enzyme cùng với acid lactic, làm tăng tích acid cho hoạt dịch. Tính acid này làm hình thành nhiều tinh thể hơn, trong lúc đó sự phá hủy neutrophil tạo phản ứng củng cố hệ miễn dịch, và bệnh tiến triển như thế. Bệnh gút cần được chữa trị kịp thời để cắt đứt chu kỳ tác động của nó. Càng cố chịu đựng, các triệu chứng sẽ càng gia tăng và làm cho bệnh ngày càng khó chữa trị.

TẠI SAO NGƯỜI MẮC BỆNH GÚT?

Acid uric sản sinh ra khi cơ thể thải một số các chất khác gọi là purine. Một số này được trích ra từ AND, là chất liệu

di truyền của tế bào và một số khác thì lấy từ thức ăn, thuốc uống như gan, rượu vang đỏ (vì vậy, căn nguyên của bệnh gút thường do ăn uống không đúng cách hoặc quá nhiều).

Nguyên nhân khiến cơ thể một số người sản sinh acid uric nhiều chưa được rõ nhưng điều rõ ràng là có một số người có nồng độ acid uric cao hơn hẳn những người khác. Nồng độ này ở nam giới cũng cao hơn nữ giới. Như vậy, quá trình sản xuất chất purin cũng cao hay thấp tương ứng. Ngoài ra, tình trạng rối loạn chuyển hóa ở một số người làm cho nồng độ acid uric trong cơ thể tăng cao. Một số thuốc như aspirine hoặc diuretic (viên nước) dùng điều trị cao huyết áp tách acid uric ra khỏi máu một cách hiệu quả.

Bệnh viêm dính khớp

Viêm dính khớp (ankylosing spondylitis - AS) là thuật ngữ để mô tả chứng viêm gây ra cứng và dính các khớp cột sống, là một trong nhóm các bệnh viêm cột sống. Các bệnh khác thuộc nhóm này bao gồm có viêm cột sống vảy nến (viêm cột sống kết hợp với hiện tượng vảy nến trên da). Bệnh thường liên quan đến bệnh viêm đường ruột như bệnh Crohn và viêm ruột kết) gây phản ứng viêm (rất thường gặp). Đây là một dạng viêm khớp tác động chủ yếu lên cột sống, nhất là các đốt xương cùng, gây đau cứng vùng dưới lưng. Nếu chậm chữa trị, bệnh sẽ khiến các đốt xương sống to ra, dính vào nhau gây dính khớp khiến cho khớp cứng và không thể xoay trở được. Cột sống cũng có thể bị cong lại. Bệnh này vẫn có thể ngăn ngừa được bằng cách năng vận động vùng cột sống, dùng các loại thuốc kháng viêm theo toa bác sĩ. Dù ngày nay, phụ nữ mắc bệnh này nhiều hơn thời kỳ trước nhưng nhìn chung tỉ lệ mắc bệnh ở nam giới cũng cao hơn nữ giới đến 3 lần. Viêm dính khớp nếu chưa nặng thường bị chẩn đoán nhầm với các chứng đau thông thường.

TIẾN TRIỂN CỦA BỆNH VIÊM DÍNH CỘT SỐNG

Tuy nguyên nhân chính xác gây bệnh này chưa được biết rõ nhưng các nhà khoa học cũng đã làm sáng tỏ một số vấn đề có liên quan. Bệnh viêm dính cột sống có ở 9/10 số người có mang một nhóm tế bào bạch huyết HLA-B27. Kết quả nghiên cứu cho thấy nhóm người này đặc biệt nhạy cảm với việc tạo ra các phản ứng viêm (viêm khớp phát triển sau nhiễm trùng). Bệnh nhân viêm dính khớp có mức kháng thể cao với một số tác nhân gây nhiễm trùng, chẳng hạn như dạng vi khuẩn *Klebsiella*. Ở khoảng 5% người Mỹ, vi khuẩn này có tự nhiên ở ruột và phổi mà không gây triệu chứng gì. Tuy nhiên ở bệnh nhân viêm dính khớp với kháng thể chống *Klebsiella* cao, hệ miễn dịch sẽ có phản ứng chống nhiễm trùng.



Hình trên: Bệnh gút xảy ra do nồng độ acid uric trong máu quá cao. Lượng acid uric này đến từ nhiều nguồn, trong đó có rượu.

Phản ứng viêm

Phản ứng viêm (đau, cứng khớp) là do một số vi trùng, vi khuẩn hoặc các phản ứng nhiễm trùng khác trên cơ thể gây ra. Nguyên nhân gây các triệu chứng ở khớp chưa được biết thật chính xác nhưng nó có thể tiếp diễn trong nhiều năm. Vi rút gây các bệnh viêm gan. Vi rút gây các bệnh viêm gan, viêm các tuyến khác, mỏng gà, HIV đều là những vi rút có thể gây phản ứng viêm khớp. Một số hội chứng lặp đi lặp lại cũng là một dạng của phản ứng viêm. Thường gặp nhất là viêm đường tiểu, đường ruột. Các tác động lên mắt và đường tiểu cũng phổ biến tác động lên các khớp.



Hình trên: Bệnh viêm cứng khớp gây đau và cứng khớp thắt lưng, từ lưng xuống chân và các khớp chân. Biểu hiện cứng khớp rõ nhất vào buổi sáng hoặc sau một giai đoạn ít vận động.

U xơ và các triệu chứng mệt mỏi kinh niên (Chronic fatigue syndrome -ME)

Chúng mệt mỏi kinh niên đôi khi kết hợp với u xơ. Ở bệnh này, đau khớp chỉ là một trong hàng loạt các triệu chứng, thường thấy nhất là cảm giác mệt nhọc triền miên. Các chuyên gia hiện vẫn còn chưa thống nhất về nguyên nhân chứng mệt mỏi kinh niên. Đôi khi bệnh xuất hiện sau một bệnh nhiễm trùng nặng như viêm gan hoặc viêm đường ruột nhưng một số bác sĩ lại cho rằng bệnh này xuất phát từ nguyên nhân tâm lý nhiều hơn là do các tác động về thể chất.

Các nghiên cứu còn cho thấy vi khuẩn *Klebsiella* sản sinh một chất tương tự HLA-B27. Chất này được xem như khởi động cho các phản ứng cử hệ miễn dịch dẫn đến bệnh viêm dính khớp. Dù còn phải nghiên cứu nhiều nhưng kết quả làm việc của các nhà khoa học đang hứa hẹn khả năng sẽ làm sáng tỏ mối quan hệ giữa vi khuẩn *Klebsiella* và bệnh viêm dính khớp.

TÁC ĐỘNG CỦA BỆNH VIÊM DÍNH KHỚP

Triệu chứng đầu tiên của bệnh là đau cứng vùng thắt lưng, thường bị nhầm lẫn với các chứng đau lưng khác. Phần mông, phía trên lưng, bắp đùi cũng có thể bị đau như dưới thắt lưng. Triệu chứng đau thấy rõ nhất vào buổi sáng hoặc sau khi ngồi lâu nhưng có thể giảm bớt nhờ vận động. Đôi khi triệu chứng đau cũng xuất hiện ở hông, đầu gối hoặc mắt cá chân.. Trong khi đa số bệnh nhân chỉ bị đau nhức nhẹ thì một số khác gặp các triệu chứng khó chịu hơn như đau vùng ngực do bệnh tác động lên các khớp xương sườn và xương ức, gây chán ăn và mệt mỏi. Ở khoảng $\frac{1}{4}$ số bệnh nhân, bệnh có thể gây đỏ mắt, đau mắt hoặc gây rối loạn tiêu hóa. Bệnh còn có thể gây loãng xương cột sống.

Sau một thời gian, thắt lưng có thể bị cứng, nhiều khi không đau. Ở một số người, bệnh tự lướt qua giai đoạn này mà không gây nhiều vấn đề trong khi ở một số người khác triệu chứng đau cứng cột sống xảy ra nhiều lần trong năm. Khi tác nhân nhiễm trùng không còn, các tác động cũng chấm dứt, dù cột sống và ngực có thể vẫn bị cứng.

Tác động của bệnh viêm dính khớp mạnh hay yếu tùy thuộc vào thể trạng từng bệnh nhân và phụ thuộc vào thời gian bệnh tiến triển cũng như mức độ của các tác nhân gây nhiễm. Đa số bệnh nhân viêm dính khớp vẫn sinh hoạt bình thường dù đôi khi bị đau, cứng khớp. Cũng có một số bệnh nhân nặng bị hạn chế vận động. Bệnh cần được ngăn ngừa sớm để hạn chế các tác động lên chức năng vận động của bệnh nhân, cách tốt nhất là chẩn đoán bệnh từ giai đoạn đầu.

Bệnh thấp khớp

VIÊM XƠ

Viêm xơ trước nay được mô tả như một dạng u xơ hoặc viêm bắp thịt, là một dạng thấp khớp phổ biến nhất với những cơn đau nhức lan tỏa lên bắp thịt và dây chằng. Bệnh có xu hướng tấn công phụ nữ nhiều hơn nam giới, nhất là nữ thanh niên phụ nữ trung niên và có thể kéo dài cả tháng mỗi năm. Các triệu chứng nghiêm trọng có thể là đau nhức thường xuyên và hạn chế vận động, có ảnh hưởng lớn đến khả năng làm việc, nghỉ ngơi, vui chơi.

NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH VIÊM XƠ

Nguyên nhân chính xác của bệnh chưa được rõ nhưng nhiều giả thuyết cho rằng đó là kết quả kéo dài của việc ngủ không sâu. Giấc ngủ có hai giai đoạn gồm giấc ngủ sâu và giấc ngủ không sâu trong đó não hoạt động rất tích cực (rapid eye movement - REM), tức là giấc ngủ với những giấc mơ. Các nhà nghiên cứu nhận thấy ở những người mắc chứng viêm xơ thì giấc ngủ sâu liên tục bị gián đoạn bởi giấc ngủ không sâu. Việc thức giấc

thường xuyên ở giai đoạn ngủ sâu cũng là nguyên nhân phát triển những u nhỏ và các triệu chứng khác của bệnh viêm xơ. Đầu tiên, mất giấc ngủ có thể do một khủng hoảng như khó khăn trong công việc làm hoặc chuyện gia đình, hoặc một chứng bệnh khác. Lâu dần nếu các nguyên nhân trên không được giải quyết thì giấc ngủ sẽ bị xáo trộn triền miên.

TÁC ĐỘNG CỦA BỆNH VIÊM XƠ

Bệnh thường tác động nhiều đến vùng vai và cổ nhưng các u nang nhỏ cũng có thể xuất hiện ở các mô mềm trên các bộ phận khác của cơ thể như khuỷu tay, móng, hông, đỉnh đầu, đầu gối. Dù các u này có vẻ mềm và đau và đa số bệnh nhân đều cảm thấy khó chịu khi chạm vào các vùng u, các chỗ u trong bệnh này thường mềm và không gây đau khi bị nhấn vào. Bệnh thường gây đau, cứng và mỏi các cơ, dây chằng và gân quanh khớp và thường tác động nhiều vào sáng sớm hoặc khi vận động.

Viêm đa cơ

Đây là một nguyên nhân hiếm gặp có tác động lên các bắp thịt lưng, vai, mặt trên cánh tay, hông, đùi. Bệnh thường tác động chủ yếu vào người trên 50 tuổi. Bệnh xảy ra đột ngột, với những triệu chứng cứng cơ vào sáng sớm ở các vùng trên và có thể lặp lại vào buổi trưa. Người bệnh có thể biếng ăn và sụt cân. Thông thường khớp không bị ảnh hưởng nhưng ở một số trường hợp bệnh cũng tác động lên khớp vai, hông và cổ tay. Trường hợp rất hiếm nhưng cũng rất nghiêm trọng, bệnh có thể tác động lên các động mạch đầu, cổ (động mạch vùng sọ) gây nhức đầu và nghiêm trọng hơn nữa có thể ảnh hưởng đến thị giác. Trường hợp này, bệnh có thể được điều trị bằng thuốc viên steroid. Thuốc sẽ có tác dụng mạnh trong vòng một hoặc hai ngày, thường

được dùng từ một đến ba năm rồi sau đó liều dùng giảm dần.



Giấc ngủ sâu không đủ được cho là có liên quan đến bệnh viêm xơ.

Bong gân và mỏi gân do vận động

Bong gân là hiện tượng song gân, là những bó sợi không đàn hồi nối các bắp thịt với nhau hoặc với xương. Gân có thể bị tổn thương với những tác động bên ngoài. Cấu tạo gân bao gồm lớp bọc ngoài và lớp trong. Cũng như khớp, gân có các màng hoạt dịch. Hiện tượng viêm lớp trong gân gây chứng mỏi gân, thường gặp ở tay và cổ tay, thường do kết quả của một quá trình vận động quá mức. Những người phải sử dụng tay và cổ tay quá nhiều trong công việc hàng ngày (như sử dụng bàn phím chẳng hạn) có nguy cơ mắc bệnh cao.

Viêm khớp vảy nến

Là một dạng viêm khớp tác động lên da tạo thành vảy nến. Ở bệnh này, tế bào da được tái tạo quá nhanh tạo nên những lớp tế bào chồng chất tích tụ lại. Chúng làm cho da dày lên với những lớp vảy trắng như nến. Nguyên nhân chính xác của bệnh vảy nến chưa được xác định nhưng người ta cho rằng đây là một dạng rối loạn hệ miễn dịch.

Tuy không có khớp nào bị nhiễm bệnh nhưng các đầu ngón tay và đầu gối có thể thường bị ảnh hưởng nhất. Bệnh này thường gặp ở cả nam lẫn nữ trong độ tuổi từ 30 đến 50.



Hình trên: Gân, khớp bàn tay và cổ tay làm việc quá mức có thể dẫn đến bệnh nhức mỏi gân khớp. Thao tác bàn phím là công việc điển hình trong nhóm nguy cơ cao.

Hình dưới: Bệnh viêm xơ làm cho người bệnh đau đớn khó chịu khi phải thực hiện các hoạt động thường ngày (như lên cầu thang chẳng hạn).



Bệnh nhân viêm xơ bị mệt mỏi, mất ngủ, thường xuyên cảm thấy suy kiệt, mỏi cơ (đau cơ khi vận động), thiếu năng lượng gây khó khăn cho những hoạt động hàng ngày mà người khỏe mạnh có thể thực hiện dễ dàng như lên cầu thang, làm việc nhà, đi mua sắm.

Bệnh viêm xơ đôi khi gây một loạt các triệu chứng tác động đến các bộ phận khác của cơ thể như ngứa, tê, tuần hoàn máu kém, sưng tay chân, nhức đầu, hay quên, cáu gắt, chán nản, đái lấu (thường xuyên cảm thấy mắc tiểu), đường ruột bị kích thích với các triệu chứng xen kẽ như tiêu chảy, táo bón, viêm. Vì các triệu chứng này có thể liên quan đến nhiều bệnh khác nên việc chẩn đoán chính xác là rất quan trọng.

VIÊM TÚI HOẠT DỊCH

Túi hoạt dịch là một túi bảo vệ chứa chất lỏng để đệm ở vị trí gần khớp, nơi gân hoặc bắp thịt bắt ngang xương hoặc bắp thịt khác. Trên cơ thể có khoảng 150 túi hoạt dịch ở các vị trí như cùi chỏ, vai, đầu gối. Chúng được tạo thành bởi những bó sợi tròn liên kết bởi các màng hoạt dịch, nơi sản xuất ra dịch.

Viêm túi hoạt dịch do hoạt dịch được sản xuất quá nhiều gây sưng, đau. Bệnh viêm khớp bánh chè và viêm khớp khuỷu tay là hai dạng viêm túi hoạt dịch gây ra do màng hoạt dịch bị chèn ép, cọ xát, va chạm. Trường hợp đầu do động tác quỳ gối và trường hợp sau do chống khuỷu tay lên bàn kéo dài lâu ngày. Viêm túi hoạt dịch tác động lên vai có thể làm liệt vai khiến vai trở nên đau, cứng, cử động hạn chế. Bệnh viêm túi hoạt dịch cũng là một dạng của viêm, thấp khớp.

ĐAU KHỚP KHÔNG VIÊM

Một số người thấy đau ở các khớp mà không bị viêm. Đây là một loại bệnh do hoạt động quá mức gây ra. Người sử dụng bàn phím quá nhiều thường bị đau ở tay, cổ tay và cùi chỏ đá banh thường đau ở đầu gối. Đau khớp cũng có thể do sử dụng thực phẩm không hợp hoặc dị ứng. Trường hợp này sẽ có một số triệu chứng khác kèm theo như nhức đầu, rối loạn tiêu hoá, mệt mỏi và thường xuyên ở trạng thái không phấn chấn.

Bệnh Lupus (systemic lupus erymatosus - SLE)

Là bệnh do rối loạn miễn dịch, trong đó hệ miễn dịch quay lại tấn công các mô gây viêm. Bệnh tác động lên da, khớp và thận. Triệu chứng bệnh bao gồm các vết đỏ, phát ban trên má và sống mũi gây đau, sốt, mệt, biếng ăn, buồn nôn, sụt cân và trạng thái chung là không được khỏe. Nếu không được chữa trị, người bệnh có thể bị thiếu máu, suy thận, viêm màng phổi, màng tim. Bệnh có thể khởi phát do ánh nắng mặt trời hoặc một số loại thuốc. Trước nay, bệnh Lupus có thể đe dọa tính mạng con người nhưng hiện nay bệnh có thể được chữa khỏi bằng các thuốc kháng viêm và trợ giúp hệ miễn dịch.



Viêm khớp - thấp khớp là gì?

Khi nào cần đi bác sĩ?

Chúng ta thỉnh thoảng đều gặp những cơn đau nhức ở các bắp thịt và các khớp, nhất là khi vừa thực hiện một số công việc vận động mà ngày thường ít làm. Nếu để ý, chúng ta thường tìm ra những nguyên nhân như vừa đi bơi lại sau khi nghỉ bơi lâu ngày, tham gia một khóa thể dục hay khiêng vác bàn ghế khi dọn dẹp nhà cửa. Sự đau nhức này gây ra bởi quá trình tạo acid

lactic trong các bắp thịt, là chất không có ích sản sinh ra khi cơ thể hoạt động và sẽ mất đi sau vài ngày. Cơ thể càng vận động thường xuyên thì tình trạng đau nhức sẽ càng giảm đi. Hiện tượng đau nhức có khả năng là triệu chứng bệnh chỉ khi chúng ta không tìm được nguyên nhân rõ ràng, chúng không tự khỏi mà còn kéo dài và tăng nặng thêm.

Nếu bạn gặp một trong các biểu hiện sau đây, có thể đó là dấu hiệu của bệnh viêm, thấp khớp và tốt nhất là bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ:

Đau cứng khớp hoặc mô mềm kéo dài không phải do những vận động quá mức.

Hiện tượng đau và cứng khớp, vận động khó khăn .

Sưng viêm khớp kết hợp với tấy đỏ và nhói.

Đau khớp kết hợp với một số triệu chứng khác như mệt mỏi quá mức không do thức khuya hoặc làm việc nhiều, sụt cân, ác mộng, da sần, lở miệng và cảm giác chung về sức khỏe dưới mức bình thường.

Đi khám bệnh

Nếu bạn gặp các triệu chứng của bệnh viêm, thấp khớp thì tốt nhất là đi khám ở bác sĩ để có cách chữa trị tốt nhất. Chối đưng và không lưu tâm đến các triệu chứng có thể gây khó khăn cho việc chẩn đoán bệnh sớm, làm cho các triệu chứng lan rộng trước khi bệnh phát rõ ràng. Đôi khi bạn chỉ tham khảo bác sĩ khi một số triệu chứng gây khó khăn cho bạn.

Khi đi khám bệnh, có ba yếu tố giúp bác sĩ chẩn đoán chính xác là: tiền sử bệnh, khám trực tiếp và các xét nghiệm. Nếu bạn có những triệu chứng tiềm tàng nghiêm trọng hơn hoặc bác sĩ

của bạn gặp khó khăn trong chẩn đoán, bác sĩ sẽ giới thiệu bạn đến những chuyên gia về viêm khớp. Họ có những hiểu biết rất chi tiết và kinh nghiệm trong việc chữa thấp khớp và có thể tư vấn tốt cho bạn.

Tiền sử bệnh

Khi đến khám, đầu tiên bác sĩ sẽ hỏi bạn về tiền sử bệnh. Vì bác sĩ cần biết chi tiết về các triệu chứng nên bạn cần chuẩn bị trả lời những câu hỏi như: bạn gặp những triệu chứng nào, triệu chứng xảy ra lúc nào và trong trường hợp nào thì triệu chứng tăng nặng hoặc giảm nhẹ. Thông thường bác sĩ sẽ hỏi thêm một số câu hỏi khác có tính chuyên môn để xác định rõ tình trạng bệnh. Đó có thể là những câu hỏi về các loại thuốc bạn hiện dùng khi bệnh, các vấn đề về da, đường ruột, đường tiểu, nhiễm trùng, viêm họng, viêm kết mạc, các bệnh lây truyền qua đường sinh dục, mất ngủ và các vấn đề có thể liên quan đến các bệnh về cơ, khớp. Bác sĩ cũng có thể hỏi thêm về nếp sống của bạn như chế độ ăn uống, công việc hàng ngày. . . để tìm ra manh mối về việc phát triển các triệu chứng đặc thù trên cơ thể bạn.

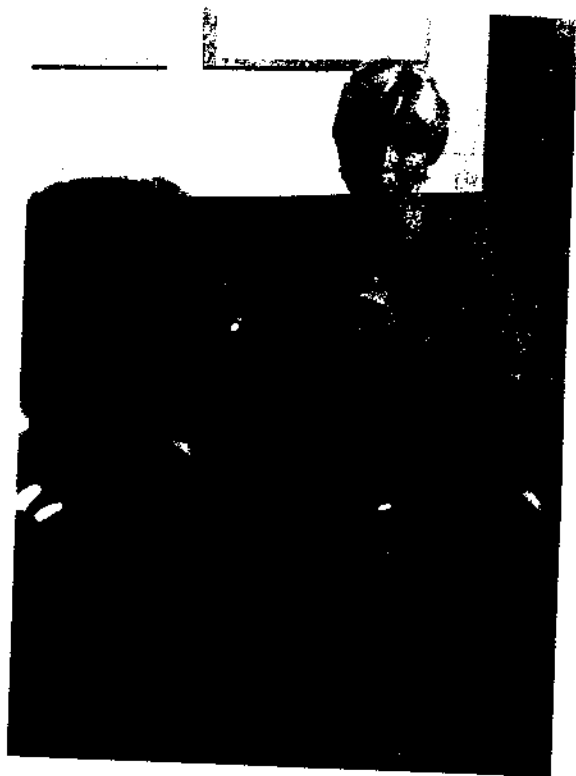
Việc thăm khám của bác sĩ

Bác sĩ khám bệnh cho bạn, tập trung chủ yếu vào những khu vực có triệu chứng bệnh và những vùng bị đau, căng, sưng, biến dạng hoặc các dấu hiệu nhiễm trùng khớp hoặc mô mềm. Trong nhiều trường hợp, việc khám bệnh như vậy là đã hoàn thành và bác sĩ sẽ đưa ra lời chẩn đoán. Tuy nhiên cũng có trường hợp bác sĩ sẽ đề nghị bạn thực hiện một số xét nghiệm để biết chi tiết và tỉ mỉ về tình trạng của bạn.

Các xét nghiệm về viêm khớp

Các xét nghiệm y khoa được thực hiện nhằm làm rõ bạn đang mắc bệnh gì và rút ra quy luật của các triệu chứng. Mỗi lần đi khám có thể bạn sẽ phải thực hiện nhiều xét nghiệm khác

nhau giúp bác sĩ dự đoán tiến triển của bệnh và đề ra phương pháp điều trị tốt nhất. Những xét nghiệm được trình bày ở trang kế tiếp là một trong số các xét nghiệm để phát hiện các bệnh viêm, thấp khớp. Bạn đừng nản chí khi nhìn cả danh sách này mà hãy nhớ rằng mình không cần thiết phải thực hiện toàn bộ các xét nghiệm trong đó mà thôi.



Hình trên: Nếu bạn bị đau không rõ nguyên nhân, hãy đến khám ở bác sĩ, bạn sẽ được chẩn đoán ngay. Đừng lo lắng nếu bạn phải thực hiện một số xét nghiệm để xác định rõ bệnh.

Tên xét nghiệm	Loại xét nghiệm	Mục đích của xét nghiệm
Phân tích kháng nguyên	Một loại xét nghiệm máu Một loại chụp X quang trong đó khớp được tiêm thuốc nhuộm màu	Kiểm tra loại kháng thể có trong máu ở một số dạng thấp khớp và rối loạn mô liên kết như bệnh lupus và bệnh cứng da.
Chụp hình	Một loại kính viễn vọng nhỏ được dùng để thăm khám khớp, thường áp dụng có gây mê	Thấy được những tổn thương chủ yếu ở khớp.
Soi	Một loại xét nghiệm máu	Kiểm tra bên trong khớp, nơi bị tổn thương (như đầu gối chẳng hạn), mà tia X không thể giúp quan sát được.
Phân tích sinh hóa	Một mẫu mô nhỏ được quan sát dưới kính hiển vi	Phân chất máu để kiểm tra hoạt động của gan, thận và kiểm tra nồng độ muối và can xi trong máu. Đó là những nhân tố có thể gây bệnh thấp khớp.

Sinh thiết	Một loại xét nghiệm máu	Trợ giúp chẩn đoán một số dạng thấp khớp.
Đếm máu	Một loại xét nghiệm máu	Đếm lượng hồng cầu và bạch cầu để kiểm tra bệnh máu trắng. Bệnh thấp khớp có thể làm giảm hồng cầu và một số loại thuốc có thể dùng chữa bệnh này.
Đo tốc độ đông máu	Một loại xét nghiệm máu	Kiểm tra mức độ đông máu nhanh hay chậm. Nó có tác dụng lên các dạng viêm nhiễm gây bệnh thấp khớp.

Tên xét nghiệm	Loại xét nghiệm	Mục đích của xét nghiệm
Xét nghiệm tế bào HLA-B27	Một loại xét nghiệm máu	Chẩn đoán bệnh viêm đốt sống và vảy nến.
Xét nghiệm acid uric	Một loại xét nghiệm máu	Kiểm tra nồng độ acid uric trong máu để chẩn đoán bệnh gút.
Thử nước tiểu	Một phân tích nước tiểu để tìm ra một số chất	Giúp chẩn đoán bệnh và kiểm tra việc sử dụng thuốc.

Chụp X quang	Bức xạ qua một vài bộ phận của cơ thể tạo nên hình ảnh xương và khớp.	Giúp nắm chắc những biến đổi về xương khớp do thấp khớp gây ra.
Chụp cắt lớp (CT)	Một loại hình chụp bằng máy tính có sử dụng X quang để nhìn được bên trong cơ thể.	Nhìn thấy được khu vực bị thấp khớp tác động đến.
Chụp X quang kép	Một loại chụp X quang .	Kiểm tra mật độ xương để chẩn đoán bệnh loãng xương.
Đo xương bằng đồng vị phóng xạ	Một loại chụp X quang trong đó chất đồng vị phóng xạ được tiêm vào máu.	Biểu hiện vùng xương bị viêm.
Chụp cộng hưởng từ	Một loại chụp hình trong đó sóng vô tuyến được dùng để tạo nên hình ảnh các mô mềm, các khớp, gân và thần kinh.	Kiểm tra tình hình viêm xương chủ yếu ở cột sống và đầu gối.
Phân tích hoạt dịch	Một mẫu hoạt dịch được trích ra từ khớp dùng bằng ống tiêm.	Kiểm tra phát hiện bệnh gút.



Một scan của một khớp gối khỏe mạnh thấy từ phía bên. Các xương được trình bày bằng màu xanh và các mô khác bên trong được trình bày bằng màu cam.



Chương 3 Tự giúp bản thân mình

Đa số chúng ta thỉnh thoảng đều cảm thấy cần phải nhìn lại cách sống của mình để xem xét những việc nên hoặc không nên làm và điều gì thật sự cần thiết để tận hưởng cuộc sống. Rất nhiều người biết tận hưởng và tự tạo ra những cơ hội vui vẻ cho cuộc sống, chẳng hạn như việc tổ chức lễ mừng năm mới hoặc một lễ sinh nhật thật tưng bừng. Mỗi khi có thay đổi lớn trong cuộc sống, như vừa được chẩn đoán một căn bệnh mãn tính chẳng hạn, bạn sẽ phải tự xem xét lại lối sống của mình, những gì cần hoặc không cần làm và phải thay đổi lối sống ra sao để được dễ chịu và thoải mái hơn.

Nếu bạn vừa được chẩn đoán mắc bệnh viêm khớp hay thấp khớp, có thể bạn sẽ lo lắng không biết điều gì sẽ xảy ra và bệnh sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào. Tuy nhiên vẫn có phương cách giảm nhẹ ảnh hưởng của bệnh, nhất là khi bạn đã có được chẩn đoán chính xác cuối cùng. Lúc này thì điều bạn cần làm là phải vạch ra những kế hoạch cụ thể để tự giúp đỡ cho bản thân một cách hiệu quả nhất.



Nhiều người thấy rằng sau khi được chẩn đoán mắc một căn bệnh mãn tính, phải suy nghĩ nghiêm túc về bản thân mình. Họ hoàn toàn có thể thay đổi lối sống cho phù hợp để có thể thích nghi với căn bệnh.

Chiến đấu chống mệt mỏi

Như ta đã xem xét ở chương trước, rất nhiều chứng bệnh về khớp, cơ cùng có triệu chứng chính là mệt mỏi. Điều này khiến cho việc chống chọi với bệnh khó khăn hơn và người bệnh luôn cảm thấy tồi tệ hơn mỗi khi mệt nhọc.

Việc điều chỉnh lối sống cho thích hợp sẽ là cách tốt nhất để kiểm soát và làm giảm triệu chứng mệt mỏi. Để tập sống chung với bệnh, bạn cần biết điều tốt nhất giúp bạn quên đi bệnh tật (đi du lịch, dự tiệc tùng chẳng hạn). Bạn cần vạch ra những dự

định và lịch trình cụ thể để thực hiện những dự định đó. Việc bạn cần suy nghĩ kỹ là điều gì thực sự tác động đến bạn, sau đó là kiểm soát chặt chẽ lối sống hơn. Hãy xác định khi nào bạn cảm thấy mệt mỏi nhất và khi nào khỏe khoắn nhất để vạch kế hoạch làm việc phù hợp. Dĩ nhiên có thể có những khoảng thời gian bạn hầu như ngã quỵ, lúc đó một vài hoạt động nhẹ bên ngoài có thể giúp bạn quên đi mệt nhọc. Khi quá mệt mỏi, tốt nhất là chấp nhận thực tế và hãy dành cho cơ thể một thời gian khôi phục lại năng lượng.

Sự nhàm chán có thể dẫn đến tình trạng buồn nản, thất vọng. Cần phải tìm cách giảm thiểu tình trạng stress, luôn suy nghĩ theo hướng tích cực, tránh mọi phiền muộn để luôn thích nghi với tình trạng sức khỏe hiện có. Sau những nỗ lực này, nếu bạn vẫn cảm thấy chán nản triền miên thì đừng ngần ngại tìm đến các chuyên gia để được giúp đỡ.

Cần biết sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên

Điều chủ yếu giúp ta tránh tình trạng căng thẳng quá mức và duy trì tình trạng sức khỏe tốt nhất là nêu ra những việc quan trọng phải làm trước tiên là gì. Nên ghi rõ lịch làm việc trong tuần với chi tiết về thời gian; ghi chú các công việc đặc biệt, các công việc này mất thời gian bao lâu và kết quả ra sao. Tuy vậy bạn cũng cần dành thời gian để thay đổi không khí, giải trí, tập thể dục, thư giãn để phục hồi sức lực.

Phải biết chấp nhận bệnh tật

Về phương diện nào đó, bạn cần sắp xếp lại cuộc sống. Việc chấp nhận và chịu đựng một căn bệnh mãn tính đồng nghĩa với việc thay đổi cuộc sống và rất khó khăn. Trạng thái stress thường xảy ra do cảm giác bất lực trước bệnh tật. Hãy học cách chuyển từ cảm giác bất lực sang những suy tích cực hơn và thực hiện một số thay đổi trong cách sống để vượt qua stress.

Tìm hiểu kỹ thêm nhiều thông tin về căn bệnh của mình cũng là một biện pháp tốt về tinh thần. Các tổ chức chăm sóc người bệnh thấp khớp và nghiên cứu về thấp khớp có thể giúp bạn hiểu rõ về bệnh thấp khớp và cách chung sống với bệnh.

Duy trì các mối quan hệ xã hội

Khi bạn mắc một căn bệnh mãn tính, cảm giác đơn độc thật sự sẽ là một vấn đề lớn, nhất là khi bệnh làm cho bạn không thể ra khỏi nhà được. Đôi khi bạn cần sự giúp đỡ của những người khác, không chỉ trong những lúc bạn cần thấy thực sự khốn đốn. Với mỗi chúng ta, việc chia sẻ với người khác những tâm tư, tình cảm vui cũng như buồn đều rất cần thiết. Hãy luôn giữ quan hệ tốt với bạn bè và gia đình, hãy sắp xếp những cuộc thăm viếng hoặc đi chơi chung với họ. Được như thế, bạn sẽ luôn cảm thấy mình được sống tích cực và không hề lẻ loi đơn độc.

Đôi khi sự thay đổi lớn trong cuộc sống như vậy lại là một điều thú vị đối với bạn. Một số bạn bè hoặc thành viên trong gia đình dốc hết sức lực để giúp đỡ bạn, một số khác giúp đỡ chừng mực hơn. Trên thực tế, nó giúp bạn có cái nhìn chung về những người bạn thực sự khi mình gặp hoạn nạn.

Tương tự, có nhiều người trong số bạn bè cho rằng bệnh của bạn nặng hơn một số trường hợp khác. Điều này thật khó chấp nhận. Tuy vậy, bạn hãy nghĩ rằng mỗi người chúng ta đều mạnh yếu khác nhau và nhận định ấy cũng không sai. Nghệ thuật trong quan hệ xã hội là biết cách liên kết mọi thứ với nhau, bổ sung cho nhau và tương tác với nhau một cách tích cực.

Bạn có thể có nhu cầu chia sẻ kinh nghiệm chống bệnh tật với người cùng bệnh. Tổ Chức Chăm Sóc Bệnh Nhân Thấp Khớp (Arthritis Care) thường có những hoạt động giúp đỡ các nhóm bệnh nhân và tổ chức các lớp tập huấn về bệnh. Tổ Chức Thách Thức Bệnh Thấp Khớp (Challenging Arthritis) là nơi bạn có thể học cách đối phó tích cực với bệnh từ những người bệnh với nhau. Tuy nhiên không phải người bệnh nào cũng muốn sinh hoạt theo nhóm.

Một số người cho rằng tập trung cùng những người đồng bệnh khiến cho bệnh tật của họ càng thêm nổi bật trong khi họ lang cố gắng quên nó đi để hòa nhập vào cuộc sống.

Mọi người nghĩ gì về bạn?

Nếu bạn tỏ ra chậm chạp hơn hoặc tỏ rõ về bệnh hoạn, bạn có thể nhận thấy người đời nhìn mình bằng con mắt khác. Bạn cũng có thể cảm thấy những người khác tỏ ra phớt lờ mình. Rồi thay, một số nhân viên y tế thăm khám cho chính bạn cũng có thể có thái độ ấy. Các phương tiện vận tải công cộng và những tòa nhà cao tầng như rạp chiếu bóng và nhà hát dường như được thiết kế không dành cho bạn. Không có gì đáng ngạc nhiên nếu trong bạn xuất hiện cảm giác giận dữ với ý nghĩ mình bị xem như công dân hạng hai.



Hình trên: Rất nhiều bệnh nhân biết cách dự báo tình trạng sức khỏe của mình và dựa vào đó để ra lịch hoạt động phù hợp để tận hưởng những khoảng thời gian khỏe khoắn.



Hình trên: Các mối quan hệ xã hội có thể thay đổi sau khi bạn được chẩn đoán bệnh.; một số người chậm thích ứng hơn người khác nhưng hầu như ai cũng biết điều chỉnh đúng lúc.



Tự giúp bản thân mình



Hình: khi mắc bệnh, ngay cả những hoạt động thường ngày cũng có thể gây khó khăn nhưng hãy ứng xử tích cực, coi đó như là một thách thức có thể vượt qua.

Trên thực tế, xã hội cũng tạo nhiều thuận lợi cho những người khuyết tật. Tiếng nói của các nhóm khuyết tật ngày các được lắng nghe và phản hồi từ phía cộng đồng. Dù vậy, bản thân bạn cũng phải biết cách đấu tranh chống lại thái độ xem thường của một số người chỉ vì bạn thực hiện một số công việc khó khăn hơn người bình thường.

Đương đầu với những vấn đề thực tế.

Đối với một số dạng thấp khớp, thực hiện những công việc hàng ngày của người khỏe mạnh thật không dễ dàng chút nào. Người bệnh có thể bị căng thẳng, thất vọng khi thực hiện những công việc như đi quanh bàn, mở nút chai, lên xuống cầu thang không còn dễ dàng như trước nữa. Nhất là khi người bệnh phải sống một mình thì họ càng thấy khó khăn hơn.

Việc chấp nhận bệnh một cách tích cực và tìm cách thích ứng với những khó khăn hàng ngày, xem chúng như là những thử thách có thể vượt qua sẽ giúp bạn lấy lại quân bình.

Không ai giả vờ dễ dàng thích ứng với những thay đổi do bệnh viêm khớp, thấp khớp mang lại và có lúc người bệnh còn thấy giận dữ, khốn khổ, nhất là khi cơn đau bộc phát. Dù vậy, với thời gian, khi bạn tìm cách sống chung với bệnh, bạn sẽ thấy rằng cuộc sống vui tươi với nhịp sống hơi chậm lại sẽ giúp bạn thụ hưởng nhiều điều. Thông thường, chúng ta đều bận rộn và bị nhịp sống cuốn đi mà không có thời gian tận hưởng từng khoảnh khắc đáng nhớ trong cuộc đời.

Các thiết bị chuyên môn

Khi bạn gặp khó khăn trong các công việc nhà, đã có rất nhiều thiết bị, dụng cụ lắp ráp có thể giúp bạn. Chẳng hạn như nếu tay bạn bị viêm khớp, đã có vòi nước dạng rẽ nhánh có thể giúp bạn tắt, mở nước bằng cách thúc cổ tay, tiện hơn phải vận vòi. Nhiều dụng cụ khác có thể giúp bạn mở lon, chai, hũ, cắt rau quả, xắt bánh mì, bóp kem đánh răng, mở tắt đèn... và còn rất nhiều loại khác nữa.

Nếu việc điều khiển xe gặp khó khăn, bạn có thể sử dụng xe thụ động với bộ phận hỗ trợ điều khiển. Rõ ràng là nếu bạn tiếp tục lái xe được, bạn sẽ dễ sống và sinh hoạt độc lập hơn. Các công trình nghiên cứu cho thấy ý thức tự lập luôn mang ý nghĩa quan trọng để tránh sự chán nản do bệnh tật.

Để hiểu biết thêm về cách sống phù hợp với căn bệnh, bạn có thể hỏi các bác sĩ chuyên khoa tại bệnh viện, các nhóm tương trợ như Tổ Chức Chăm Sóc Bệnh Nhân Thấp Khớp, các tổ chức tư vấn như Trung Tâm Thông Tin và Tư Vấn Người Khuyết Tật (DIAL). Các tổ chức dịch vụ tại địa phương cũng có thể trợ giúp trong trường hợp bạn sống một mình hoặc cần những dịch vụ tư vấn như việc trợ giúp hoặc chăm sóc tại nhà. Trường hợp cần tư vấn về việc làm, bạn có thể tìm đến bộ phận phụ trách người khuyết tật tại Sở Lao Động.

Luyện tập thể dục thể thao và nghỉ ngơi

Khi bạn bị viêm khớp hoặc thấp khớp thì việc duy trì trạng thái cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi là điều đặc biệt quan trọng. Khi bị đau nhức, người bệnh thường có xu hướng lười tập thể dục. Tuy nhiên các khớp cứng do thấp khớp sẽ rất đau hơn hoặc trở nên cứng hẳn nếu không tập thể dục. Hơn nữa trạng thái kém hoạt động sẽ càng làm tăng cảm giác bất ổn và chán nản. Từng ít một, các bài tập thường xuyên mặt khác sẽ giúp các khớp dẻo dai hơn, hạn chế đau nhức, cải thiện mật độ xương và góp phần nâng đỡ, bảo vệ bộ xương nhờ các bắp thịt rắn chắc.

Các bài tập thể dục còn có những mặt lợi khác nữa. Các công trình nghiên cứu cho thấy tập thể dục cũng giúp ta giảm lo lắng, bi quan, giận dữ, giúp tâm trạng được cải thiện, tập trung vào việc chăm lo cho bản thân về trước mắt lẫn lâu dài.

Thể dục cũng giúp cách ly bạn ra khỏi ưu tư phiền muộn và bạn có thể sử dụng thời gian tập để suy nghĩ về vấn đề của mình một cách tỉnh táo, không căng thẳng. Ngay cả việc đi bộ những khoảng ngắn cũng giúp bạn cải thiện tâm trạng chút ít và các bài tập thể dục được thực hiện thường xuyên, điều độ sẽ có tác động rất tích cực đến trạng thái tinh thần của bạn. Thể dục mang lại nhiều lợi ích cho bạn dù bạn có ở độ tuổi nào đi nữa. Các bài tập được thiết kế sao cho người trên 65 tuổi có thể tăng cường rõ rệt sức mạnh, khả năng chịu đựng, sự dẻo dai trong vòng khoảng một tuần tập luyện với sự giám sát của huấn luyện viên.

LỰA CHỌN LOẠI HÌNH THỂ THAO THÍCH HỢP

Điều quan trọng là chọn loại hình thể dục giúp ta vui thích và an toàn sao cho các khớp xương được bảo vệ trong quá trình luyện tập. Khi quyết định chọn một chương trình luyện tập nào đó, có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng cần được xem xét đến. Một trong các yếu tố đó là tuổi tác, cân nặng, nguồn gốc bệnh, tình trạng sức khỏe hiện tại và các nhân tố liên quan đến bệnh

như trạng tình trạng mệt mỏi, giảm mật độ cương nếu bạn bị loãng xương. Nếu bạn đang dùng thuốc thường xuyên theo toa, hãy trao đổi với bác sĩ chuyên môn về chương trình tập luyện sao cho việc uống thuốc vẫn có tác dụng tốt. Nếu bạn tham gia các buổi tập không thường xuyên thì hãy chắc chắn rằng việc tập luyện này phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình và các bài tập không làm hại đến khớp. Nếu có khả năng, tốt nhất là có một huấn luyện viên riêng để đề ra những bài tập thích hợp với tình trạng sức khỏe của mình. Một số huấn luyện viên chuyên môn về nhiều loại bệnh khác nhau mà bạn có thể hỏi ý kiến của họ.



Hình trên: Ngay cả khi bạn cảm thấy tập luyện thể thao thật khó nhọc, các bài tập thường xuyên vẫn giúp bạn giảm đau và tăng cường vận động cho khớp.



Hình: Đi bộ là biện pháp tốt để giảm stress và cải thiện tinh thần.



Hình: Những bài tập nhẹ thường xuyên giúp tăng cường cả sức mạnh lẫn khả năng chịu đựng.



Hình trên: Yoga là phương pháp tuyệt hảo để củng cố và thư giãn các bắp thịt.

Hình dưới: Bơi lội là một dạng aerobic có tác động thấp, an toàn và có hiệu quả với hầu hết mọi người. Bơi lội thường xuyên sẽ mang lại nhiều lợi ích.



SỰ KHỎE MẠNH, SỨC CHỊU ĐỰNG VÀ SỰ DẸO DAI

Có ba loại bài tập chính có thể thực hiện để tăng cường sức khỏe toàn diện về các mặt: thể dục nhịp điệu, sức bền và sức mạnh cơ bắp, sự mềm dẻo. Chúng được tóm lược bằng 3 chữ S: sức hịu đựng (Stamine), sự khỏe mạnh (strength), sự mềm dẻo (suppleness).

Bắp thịt người bị thấp khớp thường yếu do tác động của bệnh, kém hoạt động và đôi khi do ảnh hưởng của một số loại thuốc như steroid. Bắp thịt khỏe mạnh giúp xương khớp được bảo vệ, hạn chế những tác động từ bên ngoài. Những bài tập tăng cường sức khỏe sẽ giúp cơ bắp và khớp khỏe lại, cải thiện vóc dáng và làm xương cứng cáp hơn. Nếu khớp bị viêm, bạn hãy hỏi bác sĩ chuyên môn xem bài tập nào có thể thực hiện và bài tập nào nên tránh. Có những lúc bạn thấy một bài tập tăng cường sức khỏe nào đó thật nặng nhọc nhưng nếu kiên trì tập luyện, sức sẽ được cải thiện rõ rệt. Hãy bắt đầu tập nhẹ và tăng khối lượng tập luyện lên từ từ. Tập tạ nhẹ có thể làm tăng sức mạnh cơ bắp nhưng tạ nặng lại không phù hợp với người thấp khớp. Bạn cần tập đồng thời các bài tập nâng, trừ những bài bác sĩ khuyên không nên làm và trừ khi hông và đầu gối bị đau. Các bài tập yoga tỏ ra rất thích hợp trong trường hợp này. Nó giúp tăng lực cho bắp thịt bằng chính trọng lượng cơ thể mình mỗi khi bạn căng cơ. Cần biết chắc rằng người hướng dẫn tập luyện hiểu thật rõ về bệnh của bạn để có những chỉ dẫn thích hợp với tình trạng bệnh.

Loại bài tập thứ hai, bài tập sức bền và aerobic có tác dụng quan trọng trong việc tăng khả năng chịu đựng cho cơ thể. Aerobic là những bài tập nhỏ làm cho người tập nóng lên, nhịp thở nhanh hơn - chẳng hạn như đi bộ, chạy, đạp xe, bơi lội, khiêu vũ. Aerobic giúp cơ thể đốt cháy chất béo (nhân tố quan trọng gây béo phì), tốt cho tim, phổi. Vì có tác dụng tăng sức bền, aerobic cũng giúp vượt qua mệt mỏi. Các chuyên gia ngày nay cho rằng chúng ta cần dành ra 30 phút để hoạt động mỗi ngày ở hầu hết các ngày trong tuần. Aerobic có hai loại chính: loại tác dụng cao và loại tác dụng thấp. Loại tác dụng cao gây ra lực căng lớn trên

xương và khớp. Loại tác dụng thấp là phù hợp nhất với người bệnh thấp khớp, chẳng hạn như bơi lội, thể dục dưới nước. Cũng có thể đi bộ, hay tham gia các lớp aerobic, chạy, nhảy. Hãy tập sao cho cơ thể bạn nóng lên khi thực hiện các động tác rồi mát dần trở lại sau buổi tập.

Loại bài tập thứ ba, nhằm tăng sự dẻo dai là đặc biệt quan trọng với người thấp khớp, là những người cần đến các bài tập về co duỗi. Các chuyên gia thường miêu tả loại bài tập này như một chuỗi các động tác (ROM - range of movement) trong đó các khớp sẽ hoạt động theo rất nhiều cách sẽ được miêu tả ở chương sau. Bài tập loại này gồm các động tác co duỗi và thư giãn các bắp thịt làm cho khớp, xương, gân hoạt động theo.

GIỮ ĐIỀU ĐỘ TRONG TẬP LUYỆN

Mệt mỏi thường xảy ra khi bạn mới tham gia một chương trình luyện tập, nhất là khi bạn đang đau yếu. Đừng viện lý do này để ngưng tập mà điều quan trọng nhất là phải tự thuyết phục bản thân và tiếp tục tập luyện theo mức độ từ nhẹ đến nặng. Tìm cách xen kẽ giữa tập luyện và nghỉ ngơi và xen kẽ giữa những bài tập nặng với nhẹ. Tập từ từ từng ít một nhưng thường xuyên sẽ tốt hơn tập nặng vì tập nặng làm cho bạn chóng mệt và không còn sức để làm việc gì khác nữa trong cả tuần lễ.

Bệnh thấp khớp thật sự là một khó khăn, người bệnh có thể sẽ có cảm giác cứng ngắt, không thoải mái, nhất là khi họ không tập thể dục thể thao. Chúng ta cần phải học cách lắng nghe những tín hiệu từ cơ thể mình. Khi cảm thấy căng thẳng hoặc xuất hiện những cơn đau bất thường, cần ngưng ngay những công việc đang làm. Rất nhiều người đã thấy được ích lợi của việc áp dụng "quy tắc hai giờ": với một môn thể thao bạn vừa mới tập, nếu cảm thấy đau nhức hai giờ sau buổi tập thì ở lần tập sau bạn cần điều chỉnh khối lượng tập luyện ít lại.

Nên nhớ rằng cho dù luyện tập thể thao thật sự giúp bạn khoẻ hơn, bạn chỉ thấy được hiệu quả rõ ràng về cải thiện sức mạnh, sức bền và sự dẻo dai ít nhất là ba tháng sau khi bắt đầu

luyện tập. Đó là khoảng thời gian để cơ thể bạn thích nghi với các bài tập.

Phương pháp thư giãn

Khi bạn bị thấp khớp, việc thư giãn và nghỉ ngơi thật sự cũng quan trọng như việc tập luyện. Điểm mấu chốt là phải đạt đến sự cân bằng giữa tập luyện và nghỉ ngơi. Trạng thái căng thẳng sẽ gây đau và căng các bắp thịt, từ đó làm cho các khớp xương thêm đau và cứng. Nghỉ ngơi mặt khác cũng làm nhịp thở, nhịp tim và sóng não, thư giãn bắp thịt và hạn chế các cơn đau khớp và mô mềm. Sau khi nghỉ ngơi đúng mức, bạn sẽ thấy hưng phấn hơn và sẵn sàng hoà nhập với xã hội.

Thư giãn không đơn giản chỉ là một quá trình thụ động. Trên thực tế, đa số chúng ta thư giãn bằng cách tham gia các loại hoạt động đòi hỏi chú ý đặc biệt, chẳng hạn như xem tivi. Thực ra có rất nhiều phương pháp thư giãn bao gồm việc kiểm soát suy nghĩ của con người và giải phóng các bắp thịt khỏi áp lực bằng cách giữ yên tĩnh cho tinh thần và thể xác. Điều bí ẩn là có một năng lực tự nhiên điều khiển việc thư giãn những khi cơ thể làm việc quá sức.

Phòng tránh các nguy cơ

Trước khi tham gia một chương trình tập luyện nào đó, cần phải ý kiến bác sĩ trước.

- ➔ *Luôn luôn khởi động trước buổi tập. Thời gian tập tốt nhất trong ngày là khi bạn cảm thấy ít mệt mỏi và đau, cứng khớp nhất. Thời gian này thay đổi tùy từng người khác nhau.*
- ➔ *Tắm vòi nước ấm trước khi tập sẽ giúp các bắp thịt được thư giãn.*
- ➔ *Không nên giật hoặc kéo các khớp quá đa. Các động tác khi tập luyện chỉ tạo nên cảm giác kéo*

giãn nhẹ nhàng ở khớp chứ không phải là những cú giật thô bạo.

- ➔ **Thả lỏng khớp, tránh việc ghi chặt khớp trong quá trình tập luyện.**
- ➔ **Tránh tập tạ nặng.** Nếu bạn được khuyến tập tạ, chỉ nên bắt đầu từ tạ nhẹ và tăng dần trọng lượng lên dưới sự kiểm soát chặt chẽ của người hướng dẫn chuyên môn.
- ➔ **Tránh các lực tác động mạnh (như nhảy chẳng hạn) khi bạn có bệnh viêm khớp, thấp khớp.** Tập trung vào một môn aerobic nhẹ nhàng như đi bộ hoặc bơi lội.
- ➔ **Tránh tập khi các khớp đang vị viêm (với dấu hiệu nóng, đau, căng).** Có thể tập lại sau khi cơn viêm đã lui.
- ➔ **Nếu bài tập gây choáng, rối loạn thị giác hoặc bất thần gây đau thì phải ngừng ngay.**
- ➔ **Nếu bạn đang điều trị khớp, hãy hỏi bác sĩ về các bài tập vận động khớp có thể thực hiện được.**
- ➔ **Tìm cách nghỉ ngơi yên tĩnh, tránh mọi quấy rầy.** Hãy để điện thoại ở chế độ trả lời tự động, tháo bỏ cà vạt, dây nịt. . . , cởi giày để cơ thể được thoải mái.
- ➔ **Ngồi hoặc nằm dài xuống cho thật thoải mái.** Khi nằm, bạn nên kê một đệm nhỏ hoặc khăn cuộn tròn dưới cổ để giảm đau.
- ➔ **Bắt đầu co duỗi các bắp thịt bắt đầu từ bàn chân rồi dần dần đến các nhóm cơ khác như ngón chân, mắt cá, bắp chân, đùi, cánh tay, vai, lưng, ngực, mặt, đầu.** Co duỗi từng bắp thịt cho đến khi cảm

thấy thư giãn hoàn toàn. Nhắm bờ mắt cũng giúp bạn thư giãn tốt.

- Tập trung thở chậm và sâu từ lồng ngực. Thở đặt tay lên ngực và kiểm tra hơi thở bằng cách nhìn tay nâng lên hạ xuống theo nhịp hít vào thở ra.**
- Khi cơ thể đã được thư giãn hoàn toàn, hãy tiếp tục nằm yên khoảng 5 phút trước khi từ từ ngồi dậy và tiếp tục các công việc hằng ngày.**

SỰ HỒI PHỤC ĐƠN GIẢN

Một trong những cách thư giãn đơn giản nhất là co duỗi các khớp cơ như cách miêu tả ở trên.

Không chỉ thư giãn một lần trong ngày, bạn cần thư giãn bất cứ lúc nào cơ thể đòi hỏi. Hãy tập thói quen kiểm soát các tín hiệu của cơ thể báo hiệu những căng thẳng như nhúu mày, so vai, nghiêng răng... để chủ động thư giãn các cơ. Bạn có thể xem một số băng video hướng dẫn để tập cách thư giãn đúng trong những lần đầu.

THƯ GIÃN TINH THẦN BẰNG SUY GẪM VÀ MƯƠNG TƯỢNG.

Suy gắm là một dạng rộng của thư giãn. Nó bao gồm việc tĩnh tâm và tập trung tinh thần để đem lại cảm giác yên tĩnh, thư giãn cho cơ thể. Có rất nhiều cách suy gắm. Có thể là việc niệm chú đối với người theo đạo Hindu và đạo Phật. Có thể là hướng bản thân tập trung vào một đối tượng cụ thể nào đó như một cành hoa, một ngọn nến hay một bức tranh. Rất nhiều phương pháp thư giãn tinh thần bao gồm cả việc tập thở, có thể kết hợp thở với đếm chậm rãi từ 1 đến 5 rồi trở lại 1 nếu bạn chưa tập trung tinh thần được, đó cũng là một cách để tập trung tư tưởng. Đôi khi bạn được khuyến khích tập trung chú ý vào một vị trí nào đó như một bãi biển, một vườn hoa, một cánh rừng hay một

địa điểm đẹp nào đó cho đến khi bạn đạt đến sự ổn định và yên tĩnh. Đó có thể là một nơi bạn đã từng đến thăm và thấy thư giãn ở đó hoặc một nơi bạn tưởng tượng ra. Ta gọi đó là phương pháp thư giãn tưởng tượng.

Suy giảm thường xuyên sẽ giúp bạn giảm lo lắng và tăng cảm giác tự chủ. Các công trình nghiên cứu cho thấy khi suy giảm, nhịp thở chậm lại, tuần hoàn máu đến các ngón tay và ngón chân tăng lên. Khi đó các hóc môn gây stress, chất cortisol sản xuất bởi tuyến thượng thận giảm, hoạt động não chậm lại. Đó là nhịp điệu thường có như ở chu kỳ alpha trong cơ thể, vào lúc ngủ. Trạng thái căng thẳng làm làm cho những cơn đau tăng lên và càng gây căng thẳng nhiều hơn, tạo ra một chu kỳ bất lợi làm tiến triển bệnh viêm khớp, thấp khớp. Chúng ta rất dễ nhận thấy những thay đổi về tâm lý mà phương pháp thư giãn tinh thần mang lại. Phương pháp này cực kỳ hữu hiệu để thư giãn và giảm đau cho khớp và các mô mềm.

GIẤC NGỦ

Vì ngủ là hoàn toàn thư giãn nên giấc ngủ tối cần thiết cho việc phục hồi sức khỏe về thể chất lẫn tinh thần. Giấc ngủ cho phép ta nghỉ ngơi về thể xác và lấy lại tinh thần, nhờ đó ta có những suy nghĩ tích cực hơn về căn bệnh của mình. Mỗi người cần ngủ ở những mức độ khác nhau, vì thế ta cần điều chỉnh giấc ngủ sao cho phù hợp với mình. Rất nhiều bệnh nhân viêm khớp và thấp khớp cho rằng giấc ngủ ban ngày có lợi, nhất là khi họ ngủ chập chờn vào ban đêm. Nếu lịch làm việc của bạn cho phép, hãy thử ngủ trưa như thói quen của dân vùng Địa Trung Hải. Tuy nhiên nếu giấc ngủ trưa chưa đến 10 phút thì sẽ không có lợi ích gì cho việc nạp năng lượng và thư giãn các khớp.

Giấc ngủ rất quý giá, nhất là khi bạn mắc chứng mất ngủ, thường đi đôi với giấc ngủ chập chờn. Hãy tìm một giấc ngủ bình thường hằng ngày, trong đó bạn hoàn toàn được nghỉ ngơi. Bạn có thể tự tìm đến giấc ngủ bằng nhiều cách. Chẳng hạn, hãy đọc một cuốn sách hoặc xem một chương trình tivi không đòi

hồi phải động não, tắm trước khi ngủ bằng nước có pha tinh dầu thơm, uống một tách trà thảo mộc trước khi ngủ. Giữ cho phòng ngủ luôn yên tĩnh, sạch sẽ và không mang theo những ưu phiền trong công việc hàng ngày vào giường.

Chế ngự những cơn đau

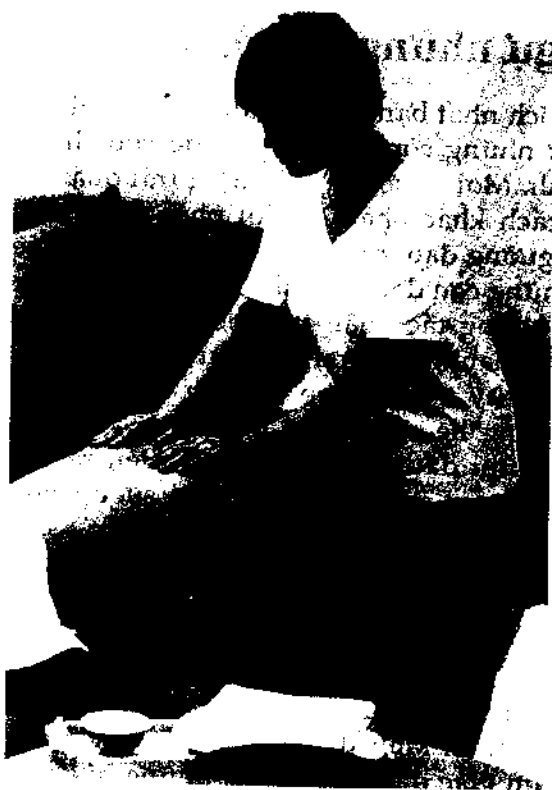
Điều hữu ích nhất bạn có thể giúp cho bản thân mình là học cách chế ngự những cơn đau thay vì để cho chúng khống chế bản thân mình. Mọi người đều đã từng trải qua những cơn đau nhức và có cách khác nhau để đối phó. Tùy vào phản xạ cá nhân trước ngưỡng đau (mức độ mà cơ thể nhận biết đau), kinh nghiệm về những cơn đau đã trải qua và cách nhìn của bản thân cũng như những tác nhân trực tiếp khác như thời tiết, môi trường chung quanh, tâm trạng và sự căng thẳng. Cơn đau có thể giảm thấp tùy trường hợp - chẳng hạn như rất nhiều vận động viên không hề cảm nhận những va chạm từ bên ngoài trong khi cuộc thi đấu nào nhiệt đang diễn ra hoặc trong khi đang có những cảm xúc mạnh mẽ, vui sướng hoặc đau buồn cùng cực thì cảm giác đau cũng giảm bớt.

Cơ chế gay đau

Cơn đau xuất hiện để cảnh báo rằng có điều gì không ổn đang xảy ra cho cơ thể bạn. Khi một va chạm xảy ra, thông điệp chạy theo dây thần kinh từ bộ phận bị va chạm đến não ghi nhận bằng cảm giác đau. Một trong những bí ẩn của việc kiểm soát cơn đau là cắt cơn đau, phong tỏa thông điệp đau không cho lan đến não. Có thể kiểm soát cơn đau bằng cách dùng các loại thuốc hoặc các phương pháp tự nhiên thúc đẩy cơ thể sản sinh chất gây ngủ (endorphin).

Có nhiều phương pháp điều trị bổ sung dựa trên cơ chế sản xuất chất endorphin. Có thể kể phương pháp xoa bóp, châm cứu, phản xạ và sử dụng các kỹ thuật như điện châm (TENS - transcutaneous electronic nerve stimulation) - xem trang 68. Nhiều phương pháp điều trị bổ sung khác sẽ được đề cập đến ở chương 5.

Tập thể dục, nghỉ ngơi, vui chơi hay cả việc tắm nước ấm cũng kích thích giải phóng chất endorphine. Phương pháp suy nghĩ tích cực, phớt lờ đau đớn mà tập trung suy nghĩ vào những việc khác cũng là một liệu pháp tốt.



Hình trên: Việc xoa bóp đúng phương pháp sẽ kích thích giải phóng chất endorphine, là cơ chế giảm đau tự nhiên của cơ thể.

Kiểm soát cơn đau của bạn

- ➔ **Tự biết rõ mình.** Tránh những việc quá sức và những việc có thể gây nóng giận. Tuy nhiên nếu quá ít hoạt động thì sẽ có nguy cơ bị chán nản, thối chí và bắp thịt kém săn chắc. Học cách lắng nghe những tín hiệu từ cơ thể chính

mình để đề ra lịch làm việc và nghỉ ngơi thích hợp nhất. Lên lịch rõ ràng những công việc cần làm theo thứ tự ưu tiên, từ đó loại bỏ bớt những công việc không cần thiết. Như thế bạn sẽ thấy ngày làm việc hiệu quả hơn nhiều. Rất nhiều người cảm thấy mình mất hơn vào buổi sáng, vì thế buổi sáng ta nên sắp xếp làm những công việc đòi hỏi tập trung cao. Luôn nhớ rằng bạn cũng cần những giây phút nghỉ ngơi để hưởng thụ.



Hình trên: Sắp xếp khoa học lịch làm việc sẽ giúp bạn thấy mình mất hơn và có thể tham gia hết mình vào bất kỳ hoạt động nào.

- **Đừng ngại tìm kiếm sự giúp đỡ.** Không ai tỏ thái độ im lặng thờ ơ khi có người đến than thở với mình về một nỗi phiền muộn nào đó. Bạn cũng vậy, khi cảm thấy cần sự giúp đỡ thì hãy nhớ rằng hầu hết mọi người đều vui sướng khi có thể giúp bạn và bạn sẽ được tiếp đãi tốt cho đến khi thật sự cảm thấy khá hơn.

TENS (Phương pháp điện châm)

Điện châm là phương pháp truyền xung điện lên não để ngăn chặn những tín hiệu đau và kích thích cơ thể tự sản sinh ra chất endorphin. Kỹ thuật điện châm gồm việc sử dụng một hộp nhỏ có bốn điện cực điều khiển bằng tay. Có thể đặt hộp ở bất kỳ điểm nào để hạn chế cảm giác đau. Ta có thể thấy cảm giác rung động hoặc châm chích nhẹ ở vùng được điện châm, mức độ thay đổi tùy theo thời gian thực hiện. Có thể bạn không cảm thấy gì cả. Điện châm tỏ ra đặc biệt hiệu quả đối với đau lưng, cổ hoặc khu vực khớp. Cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi điều trị bằng điện châm. Phương pháp này không nên dùng cho người trong những tháng đầu của thai kỳ.

Massage

Xoa bóp giúp cơ thể nóng lên và thư giãn, giúp máu tuần hoàn đến các mô, tạo cảm giác thư thái, thúc đẩy sản xuất chất chống đau endorphin. Tự xoa bóp có thể làm giảm các chứng đau nhức vùng vai và cứng cổ. Việc xoa bóp quanh vùng bị đau, khớp bị viêm (không được xoa bóp trực tiếp lên khớp đang viêm) giúp tăng tuần hoàn máu và hạn chế cơn đau. Có rất nhiều kỹ thuật xoa bóp được áp dụng như đập, xoa, dấm bóp, day ấn. Việc xoa bóp sẽ mang lại cảm giác dễ chịu cho người được dấm. Xoa bóp có thể thực hiện bên ngoài y phục. Ngoài ra cũng có phương pháp xoa bóp trực tiếp lên da với một loại dầu xoa bóp giúp tay có thể trượt trên da. Tinh dầu thảo mộc như oải hương có thể làm dịu các chỗ viêm. Cũng có thể dùng vài giọt dầu hạnh nhân để xoa bóp. Nếu cơn đau tăng lên thì không nên tiếp tục xoa bóp nữa. Để tìm hiểu kỹ về các phương pháp xoa bóp, bạn có thể tìm đọc các sách chuyên môn hoặc tham gia vào một khóa huấn luyện.

Chương 4 Cách chữa trị chính thống

Chương này sẽ nêu lên những phương pháp được các bác sĩ và chuyên viên y tế áp dụng để kiểm soát bệnh. Rất nhiều bệnh nhân viêm khớp, thấp khớp phải dùng thuốc thường xuyên, theo chế độ thuốc loại 1 hoặc thuốc loại 2. Thuốc loại 1 là những loại thuốc trị triệu chứng bệnh như thuốc giảm đau, thuốc kháng viêm. Thuốc loại 2 là những loại thuốc làm cho bệnh tiến triển chậm lại, giúp người bệnh thích nghi lâu dài với bệnh, ngăn ngừa nguy cơ đau nhức khớp, gân, bắp thịt thường xuyên.

Một số cách điều trị chính thức khác gồm cả vật lý trị liệu, gồm những bài tập được thiết kế giúp các khớp duy trì khả năng vận động và hạn chế những cơn đau. Trong những ca bệnh nặng, biện pháp phẫu thuật cũng có thể được sử dụng. Cả những biện pháp điều trị nói trên đều có vai trò nhất định được áp dụng trong từng trường hợp. Bác sĩ điều trị sẽ lựa chọn một chế độ điều trị thích hợp nhất cho bạn.



Hình: Có nhiều loại thuốc trị bệnh thấp khớp. Để việc dùng thuốc có hiệu quả, trước khi dùng bạn phải hỏi bác sĩ xem loại thuốc nào là phù hợp và phải dùng trong bao lâu.

Trị liệu bằng thuốc

Có nhiều loại thuốc trị bệnh viêm khớp và thấp khớp nhưng mỗi loại lại được dùng trong các trường hợp bệnh khác nhau, được phân thành hai nhóm. Nhóm thứ nhất là thuốc điều trị triệu chứng, được dùng cho nhiều dạng viêm khớp, thấp khớp. Loại này gồm thuốc giảm đau (analgesic) và thuốc kháng viêm không có steroid (NSAID). Nhóm thứ hai gồm các thuốc có tác động điều chỉnh tình trạng bệnh (DMARD) có tác dụng làm bệnh chậm tiến triển. Thuốc loại này nếu dùng sớm sẽ có tác dụng tăng cường sức khỏe lâu dài cho bạn và ngăn ngừa những tác hại đến khớp và các mô mềm. Vì DMARD có tác dụng chậm nên nó thường được dùng kết hợp với NSAID hoặc các loại thuốc có corticoid. Mỗi cách dùng thuốc phối hợp như vậy

có tính đặc thù cho từng ca bệnh và có thể được chỉ định cho trường hợp của bạn. Giả dụ như bạn bị viêm khớp mãn tính tăng dần và bạn được chỉ định dùng kết hợp các loại thuốc cho cả bệnh nhân gút lẫn bệnh nhân viêm khớp. Vì việc dùng đồng thời nhiều loại DMARD có thể làm tăng tác dụng của thuốc lên nên ngày nay các bác sĩ có xu hướng cho toa kết hợp từ hai đến ba loại.

Hầu hết các loại thuốc trị viêm khớp và thấp khớp đều là thuốc uống nhưng cũng có một số thuốc dạng tiêm, một số thuốc đặt hậu môn hay âm đạo. Việc bệnh nhân được chỉ định dùng thuốc hỗn hợp là rất phổ biến. Chẳng hạn một bệnh nhân viêm khớp mãn tính tăng dần có thể được chỉ định dùng kết hợp thuốc giảm đau, thuốc kháng viêm không corticoid và thuốc điều trị bệnh.

Cần biết rằng các loại thuốc chỉ có thể phát huy tác dụng sau vài tuần hoặc vài tháng sử dụng. Nếu chưa thấy tác dụng ngay, bạn hãy kiên nhẫn tiếp tục dùng thuốc một thời gian nữa. Dù bạn có cảm thấy việc dùng thuốc không giúp mình khỏe hơn cũng đừng bao giờ cho tự ý ngưng ngay mà phải hỏi ý kiến bác sĩ. Có thể là loại thuốc được bác sĩ chỉ định thuộc loại thuốc tác động chậm và cần có thời gian để nó phát huy hiệu quả. Trước khi đề ra được một chế độ phối hợp dùng thuốc hợp lý nhất cho bệnh tình của bạn, bác sĩ có thể áp dụng những chế độ thuốc thử nghiệm. Các toa thuốc thử nghiệm có thể khiến bạn nản lòng, nhất là khi thuốc có vẻ chẳng kiểm soát được bệnh. Đừng thất vọng vì việc trị liệu luôn thay đổi và đòi hỏi phải hết sức kiên trì, một chế độ điều trị hiệu quả nhất cho bạn sẽ được tìm ra.

Đa số thuốc trị viêm khớp và thấp khớp đều thuộc một nhóm với tính chất rõ ràng, vận hành theo cùng một cách hoặc tác động của mỗi loại thuốc cũng có thể có chút khác biệt.. Một loại thuốc phát huy tác động như thế nào còn tùy thuộc vào nhiều nhân tố, chẳng hạn như tuổi tác, giới tính, cân nặng và cả những vấn đề khác về riêng sức khỏe của bạn. Bác sĩ sẽ xem xét tất cả những yếu tố này để có một chế độ điều trị tốt nhất cho bạn.

Hiệu quả và hạn chế của thuốc

Không có loại thuốc nào là hoàn hảo cả. Thuốc được định nghĩa như một chất liệu có thể làm thay đổi thành phần các chất trong cơ thể con người. Vì thế mọi loại thuốc (kể cả những loại thuốc có nguồn gốc tự nhiên như thảo mộc) đều hàm chứa những nguy cơ bên cạnh những lợi ích. Thuốc trị viêm khớp, thấp khớp cũng vậy. Bạn cần biết rõ những tác động tốt của thuốc và khi nhận thấy những tác động ngoài ý muốn tăng lên, bạn cần báo ngay với bác sĩ điều trị.

Trước khi chỉ định một loại thuốc nào đó, bác sĩ thường cân nhắc kỹ những lợi ích của thuốc trong việc chống viêm khớp, thấp khớp với những điều bất lợi từ các tác hại tiềm tàng của thuốc. Đôi khi bác sĩ thấy rằng tác hại của thuốc nghiêm trọng hơn những lợi ích mà thuốc mang lại. Chẳng hạn, nếu bạn bị loét bao tử, bác sĩ có xu hướng chống chỉ định các thuốc kháng viêm không có steroid như ibuprofen, vốn gây tác dụng kích thích chỗ loét. Dù vậy trong nhiều trường hợp khác bác sĩ nhận thấy mặt lợi của thuốc lớn hơn mặt hại như các loại thuốc được liệt kê dưới đây. Trước khi chỉ định một chế độ điều trị, bác sĩ thường giải thích rõ những tác động mà người bệnh có thể mong đợi.

Dù cần hiểu rõ các tác động của thuốc, ta cũng nên nhớ rằng không phải tác dụng phụ nào cũng tác động lên tất cả những người dùng thuốc và cơ thể cũng có những điều chỉnh cho phù hợp với thuốc. Nhiều tác dụng phụ của thuốc như gây đau bao tử, nổi mụn... thực sự gây khó chịu nhưng có thể hạn chế được bằng những nỗ lực của bản thân. Ví dụ nếu bạn được chỉ định dùng NSAID thì hãy dùng sau khi ăn no để giảm kích thích bao tử và hấp thụ acid folic, nhờ đó hạn chế nguy cơ lở miệng, loét bao tử và tiêu chảy.

Tuy nhiên có nhiều tác dụng phụ của thuốc nghiêm trọng hơn nhiều. Một số thuốc trị thấp khớp thuộc loại thứ hai có thể ảnh hưởng đến số lượng tế bào máu và hoạt động của thận. Trong trường hợp này, bác sĩ điều trị sẽ thường xuyên

cho tiến hành các xét nghiệm để bảo đảm an toàn sức khỏe cho bạn (chẳng hạn như các xét nghiệm máu và chức năng hoạt động của gan). Nhờ đó các loại thuốc gây tác động phụ nghiêm trọng sẽ bị ngưng ngay trước khi nó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe.

Nếu bạn phải dùng một loại thuốc không phù hợp thì hãy đến hỏi bác sĩ xem có thể nào giảm bớt các tác động phụ của thuốc hay không. Bác sĩ có thể sẽ chỉ định các loại thuốc khác.

medication checklist

- ➔ Luôn nắm rõ các loại thuốc mà bạn đang dùng có thể gây ra tác động phụ gì.
- ➔ Cần nhớ rõ phải uống thuốc bao nhiêu lần trong ngày và bao nhiêu viên một lần.
- ➔ Nếu phải dùng nhiều loại thuốc khác nhau, cần biết chắc những loại thuốc này phù hợp với nhau để có cách uống thích hợp trong ngày.
- ➔ Không bao giờ đem thuốc của mình cho người khác uống hoặc uống thuốc của người khác.
- ➔ Giữ thuốc ở xa tầm tay trẻ em.
- ➔ Luôn dùng thuốc đúng theo chỉ định của bác sĩ. Chẳng hạn thuốc kháng viêm phải uống khi ăn hoặc sau bữa ăn trong khi penicillamine phải uống lúc bụng đói.
- ➔ Xem những chỉ dẫn trên bao bì để biết những điều cần lưu ý đặc biệt, ví dụ một số loại thuốc không được dùng khi uống rượu.
- ➔ Không được dùng một loại thuốc nào vượt quá liều lượng cho phép.

→ Nếu còn mơ hồ về một tính năng nào đó của thuốc, hãy hỏi kỹ bác sĩ hoặc dược sĩ.



Những loại thuốc có thể tự dùng

Dưới đây là danh sách các nhóm thuốc chính thuốc trị viêm khớp, thấp khớp, cùng cơ chế vận hành và những tác dụng phụ của thuốc. Danh sách này chỉ có tính tổng quát chứ không phải là một hướng dẫn chi tiết. Để biết thật chi tiết, bạn cần hỏi bác sĩ điều trị.

Thuốc thuộc nhóm thứ nhất

Thuốc nhóm thứ nhất được dùng trong hầu hết các loại thấp khớp. Đó là những loại thuốc điều trị các triệu chứng như đau, viêm ở khớp, màng nhầy và các chỗ đau. Thuốc nhóm này là các thuốc giảm đau, NSAID và corticosteroid.

Thuốc giảm đau (analgesic)

Gồm các loại thuốc:

Paracetamol, co-codamol, co-proxamol, co-drydamol.

Thuốc giảm đau dùng để chế ngự các cơn đau. Thuốc giảm

đau gồm những loại thuốc thông thường mà các phòng mạch thường kê toa như paracetamol, được dùng kết hợp với các thuốc mạnh hơn như codein hay các loại khác. Thuốc này thường dùng để tăng hiệu quả chống đau của các phytone pháp điều trị khác.

TÁC ĐỘNG PHỤ

Paracetamol là một loại thuốc giảm đau không gây tác động phụ nghiêm trọng, tuy nhiên phải nhớ rằng không được dùng quá liều vì nó có thể gây hại cho gan. Một số hợp chất giảm đau khác có thể gây những phản ứng phụ như buồn ngủ, táo bón, chóng mặt, buồn nôn, nổi mụn hoặc khó thở (biểu gặp).

Cần biết rõ loại thuốc bạn đang dùng có chứa những chất gì để tránh nguy cơ quá liều ngẫu nhiên nếu bạn dùng thêm một loại thuốc khác có cùng thành phần hóa học (chẳng hạn như thuốc chữa cảm lạnh có chứa paracetamol).

Khi mua thuốc, luôn nhớ trao đổi với người bán thuốc về các loại thuốc bạn đang dùng để tránh nguy cơ quá liều.

THUỐC GIẢM ĐAU DẠNG KEM VÀ DẠNG NƯỚC

Tất cả các loại thuốc giảm đau dạng kem, nước, keo hay dạng xịt đều được dùng trên da để xoa dịu cảm giác đau. Một số thành phần phụ được thêm vào thuốc như chất bạc hà chống lại những kích thích làm quên đi cảm giác đau. Một số khác có chứa chất salicylate (một hoạt chất có trong aspirin) được hấp thụ qua da để hạn chế viêm. Capsaicin là một loại kem hoặc thuốc nước được sản xuất từ hạt tiêu, ớt, có tác dụng lên dây thần kinh cuối ngăn chặn việc truyền tín hiệu từ điểm đau tới não. Nó cũng có thể dùng hạn chế viêm trong bệnh viêm khớp mãn tính

tăng dần. Dùng các loại thuốc này 3 đến 4 lần mỗi ngày sẽ cho kết quả tốt, nhưng phải dùng khoảng một tháng thì mới thấy rõ hiệu quả. Phải rửa tay sau khi thoa thuốc và không được thoa thuốc lên những vùng da đang bị trầy xước, viêm. Nếu bạn dị ứng với aspirin thì cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng các loại kem chống đau có gốc salicylate.

Hạn chế những tác dụng phụ của NSAID

- ➔ Luôn dùng thuốc trong hoặc sau khi ăn để hạn chế tác động lên bao tử.
- ➔ Dùng thuốc với một cốc nước.
- ➔ Uống rượu càng ít càng tốt.
- ➔ Nếu thấy có nhiều tác dụng phụ xảy ra, hãy ngưng thuốc và hỏi bác sĩ ngay.

THUỐC KHÁNG VIÊM KHÔNG CÓ STEROID (NSAID)

Gồm các loại thuốc:

Ibuprofen, naproxen, indomethacin, piroxicam, diclofenac, meloxicam, nabumetone.

NSAID là thuốc chống đau cũng có tác dụng kháng viêm và sưng. Thuốc làm hạn chế đau, cứng khớp và giúp vận động tốt hơn. Ở những bệnh không xuất hiện triệu chứng viêm (như viêm khớp mãn tính chẳng hạn), chỉ cần dùng loại thuốc chống đau đơn thuần là đủ.

NSAID được chỉ định cho nhiều loại viêm khớp, thường dùng kết hợp với các loại thuốc chống đau khác. Một số loại phải dùng vài lần trong ngày, một số khác có kết quả chậm, lan

tỏa trong máu sau một thời gian dài. Bác sĩ thường kê toa đầu tiên ở liều lượng thấp, sau đó tăng dần lên nếu cần. Có rất nhiều loại thuốc NSAID, nếu một loại tỏ ra không hợp với bạn thì sẽ có những loại khác thích hợp. NSAID thường là thuốc uống dạng viên hoặc con nhộng nhưng cũng có một số loại là thuốc nước, viên sủi hoặc viên đặt.

TÁC ĐỘNG PHỤ

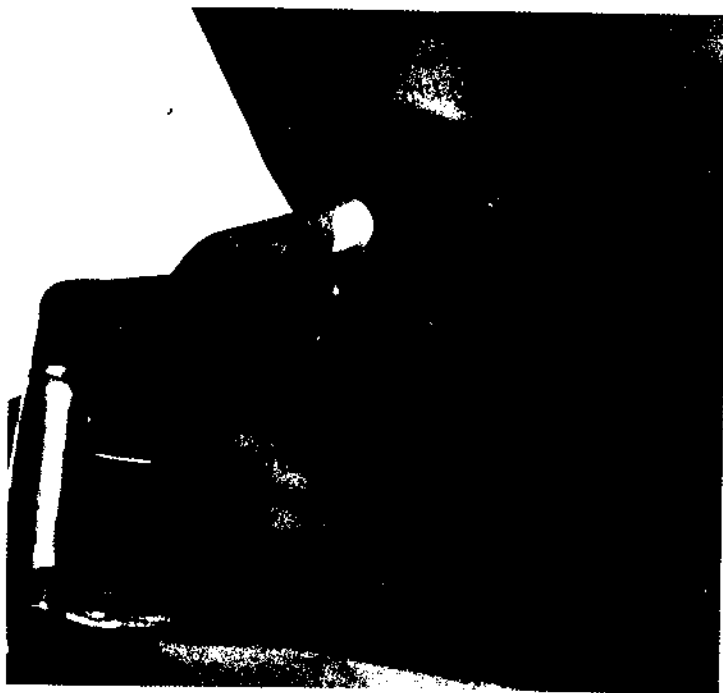
Nhiều người chấp nhận dùng tốt thuốc NSAID. Tuy vậy thỉnh thoảng người dùng thuốc cũng bị nhức đầu nhẹ, buồn ngủ, chóng mặt khi dùng lần đầu. Những biểu hiện này sẽ dần mất đi khi cơ thể đã quen với thuốc.

Liều dùng cao có thể làm tăng những tác động phụ khó chịu hơn như buồn nôn, khó tiêu, xuất huyết tiêu hóa, tiêu chảy, nổi mụn và thở khò khè.

Cần phải cẩn thận nếu bạn có bệnh đường tiêu hóa, có tiền sử bệnh suyễn vì NSAID có thể làm tăng tình trạng khó thở. Hãy cho bác sĩ biết về những hiện tượng này. Những người dị ứng với aspirin cũng có thể gặp những phản ứng bất lợi do thuốc. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

Vì NSAID có thể làm tăng nặng hoặc bùng phát viêm loét đường tiêu hóa, bác sĩ có thể chỉ định thêm một loại thuốc chống loét như Zantac dùng kèm với NSAID. Một số thuốc trị thấp khớp như Arthrotec là viên chứa hỗn hợp của một thuốc NSAID với một thuốc chống loét (trong trường hợp này là diclofenac sodium và misoprostol để tráng bao tử). Những tác động phụ của thuốc có thể gồm cả rối loạn tiêu hóa, khó tiêu, nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, sưng phồng và phản ứng trên da.

Hình bên phải: NSAID thỉnh thoảng gây phản ứng phụ như nhức đầu khi mới dùng lần đầu nhưng hãy kiên trì vì các phản ứng này sẽ sớm chấm dứt.



Hình: Khi phải dùng thuốc uống, hãy hỏi dược sĩ chính xác phải uống thuốc vào thời điểm nào: đa số thuốc phải uống lúc no nhưng cũng có một số phải uống lúc đói.



Hình: Các thuốc có corticoid đôi khi có thể gây những phản ứng phụ nghiêm trọng khi dùng với liều cao, vì thế bác sĩ điều trị sẽ theo dõi sát tình trạng sức khỏe của bạn kể cả huyết áp.

THUỐC CÓ CORTICOSTEROID

Gồm các loại thuốc:

Prednisone, cortisone, methylprednisone, tramcinolone.

Chất corticosteroid - thường được gọi vắn tắt là steroid - là một nhóm thuốc mô phỏng cấu trúc hóa học của loại hooc môn tự nhiên là cortisone, do tuyến tiền liệt sản xuất ra, liên quan đến quá trình viêm và có tác dụng kháng viêm. Nó thường kìm hãm hoạt động của hệ miễn dịch bằng cách hạn chế sự phóng thích và hoạt động của các tế bào bạch cầu. Vì vậy nó rất hữu hiệu trong việc điều trị các bệnh

viêm như viêm khớp mãn tính tăng dần, viêm đa cơ, lupus.

TÁC ĐỘNG PHỤ

Vấn đề chính gặp phải khi uống thuốc steroid lâu dài với liều cao là các tác động phụ như mục xương, phù nề (tích tụ hoạt dịch ở màng hoạt dịch), sụt cân, thay đổi tính tình, tiểu đường, huyết áp cao, đục nhân mắt và tăng sự nhạy cảm đối với các tác động bên ngoài (vì thuốc làm hạn chế hoạt động của hệ miễn dịch). Vì những lý do trên, bác sĩ thường chỉ chỉ định thuốc steroid trong những trường hợp thật cần thiết và ở liều lượng càng thấp càng tốt.

THUỐC STEROID ĐƯỢC DÙNG NHƯ THẾ NÀO?

Khi chỉ một hoặc một số ít khớp bị viêm, thuốc steroid tỏ ra rất hiệu quả bằng cách tiêm thẳng vào khớp (mũi tiêm trong khớp) để làm giảm đau, sưng và viêm cục bộ. Ưu điểm của phytong pháp này là hạn chế tối đa tác động phụ vì thuốc chỉ tập trung vào một vị trí, cho dù một số người nhận thấy bị mất mô mỡ và mất màu da ở những chỗ tiêm.

Thuốc steroid còn có thể được tiêm trực tiếp vào bắp thịt hoặc tĩnh mạch (mũi tiêm trong bắp hoặc trong tĩnh mạch) để dập tắt cơn viêm bùng phát. Thuốc cũng có thể được chỉ định dưới dạng viên uống hàng ngày để ngăn những biến tượng viêm chủ yếu trong các bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần, lupus, viêm đa cơ. Thuốc steroid phổ biến nhất thuộc dạng này là một loại thuốc rất hiệu quả mang tên prednisolone, thường có tác dụng sau vài ngày. Thuốc này thường chỉ dùng một lần trong ngày, trong hoặc sau khi ăn nhưng vẫn tỏ ra hữu hiệu với những người thường bị cứng khớp vào buổi sáng nếu dùng thuốc vào ban đêm.

Bác sĩ sẽ tìm cách dùng những liều lượng thấp nhất để điều trị các triệu chứng. Tuy nhiên liều lượng cao hơn cũng cần thiết trong những trường hợp bệnh phức tạp hơn như viêm động mạch chẳng hạn.

Vì chất corticosteroid ngăn cản quá trình sản xuất hormone corticosteroid của chính cơ thể nên ta không bao giờ được ngừng thuốc đột ngột. Khi ngừng thuốc phải giảm liều lượng dần dần và dùng thẻ steroid hoặc vòng báo hiệu sức khỏe.

Nhóm thuốc thứ hai với tác dụng chuyển biến và chống bệnh thấp khớp (Disease-modifying anti-rheumatic - DMARD)

Gồm các loại thuốc:

Thuốc trị sốt, penicillamine, gold, thuốc kìm hãm hệ miễn dịch như methotrexate, cyclosporin và azathioprine.

DMARD hoạt động theo nhiều cách để kìm hãm và ngăn chặn sự tiến triển của bệnh trong các khớp. Dù các thuốc này rất hiệu quả nhưng nó cũng tác động rất chậm và chỉ thấy được tác dụng sau vài tuần hoặc vài tháng sử dụng. Vì hầu hết các thuốc này đều rất mạnh nên nó cũng có thể gây ra nhiều tác động phụ có hại. Khi sĩ chỉ định cho bạn dùng loại thuốc này, bác sĩ sẽ hướng dẫn bạn thật cẩn thận để tránh các tác động phụ nguy hiểm.

THUỐC CHỐNG SỐT RÉT

Gồm có các loại:

Hydroxychloroquine, cloroquine.

Nghe có vẻ lạ nhưng thật ra các thuốc chống sốt rét lại là những loại thuốc có hiệu quả để hạn chế sự tiến triển của bệnh và hiện tượng viêm ở bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần. Thuốc cũng hiệu quả để trị bệnh lupus, vốn thường bùng phát do ánh nắng, bằng cách ngăn chặn tia cực tím.

Cũng như nhiều loại thuốc thuộc nhóm thứ hai dùng điều trị thấp khớp, thuốc chống sốt rét có thể dùng từ ba đến sáu tháng thì mới cho kết quả rõ rệt, cho dù sau khi dùng 4 đến 6 tuần ta đã có thể thấy một số lợi ích của nó. Thuốc này được uống 1 đến 2 lần mỗi ngày và phải uống khi ăn no để tránh cảm giác buồn nôn.

TÁC ĐỘNG PHỤ

Tất cả các thuốc chống sốt rét dùng điều trị thấp khớp đều thuộc loại an toàn nhất và hầu như không gây tác động phụ. Các nhà khoa học hiện còn chưa rõ cơ chế hoạt động của loại thuốc này, nhưng rõ ràng nó tỏ ra rất hiệu quả.

Dù thuốc chống sốt rét là loại thuốc an toàn nhất trong điều trị viêm khớp nhưng thỉnh thoảng nó cũng gây tác động phụ như rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy, nhức đầu, nổi mụn, mắt kém. Trước đây thuốc trị sốt rét thường được dùng ở liều cao, có thể ảnh hưởng đến thị lực, Vì thế ngày nay các bác sĩ thường chỉ định liều thấp là phổ biến.

PENICILLAMINE

Là một loại thuốc trị viêm khớp các tác dụng kháng viêm và hạn chế cứng khớp trong bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần. Thuốc có thể chỉ phát buy tác dụng khoảng

6 tháng sau khi bắt đầu dùng. Vì thuốc có thể phản ứng với thức ăn, nên dùng thuốc một giờ trước hoặc sau khi ăn.

TÁC ĐỘNG PHỤ

Penicillamine có thể gây dị ứng mẩn ngứa, buồn nôn, tiêu chảy, đôi lúc biếng ăn, tanh miệng, ít tiểu. Trường hợp nghiêm trọng hơn (nhưng hiếm khi xảy ra), thuốc có thể làm giảm số lượng tế bào bạch cầu và tiểu cầu trong máu hoặc suy thận. Vì thế khi chỉ định loại thuốc này, bác sĩ sẽ thường xuyên cho tiến hành các xét nghiệm máu và nước tiểu.



Hình bên phải: Các loại thuốc kìm hãm hệ miễn dịch như azathioprine có thể gây những tác động phụ như vàng da, mẩn ngứa, bầm tím. Vì thế bác sĩ điều trị sẽ xem xét kỹ da của người bệnh.

GOLD

Gold là tên thông dụng của sodium aurothiomalate. Đây là một loại thuốc kháng viêm cực kỳ hiệu quả, được dùng trong điều trị viêm khớp mãn tính tăng dần, vẩy nến, đặc biệt trong trường hợp các thuốc NSAID tỏ ra không hiệu quả để ngăn chặn các triệu chứng. Dù vậy, thuốc có thể gây ra những tác động phụ nghiêm trọng nên bác sĩ điều trị thường theo dõi kỹ khi người bệnh dùng thuốc.

Thuốc gold có thể là thuốc tiêm thẳng vào bắp thịt hoặc thuốc viên. Thuốc tiêm thông thường được dùng trước tiên mỗi tuần một lần và có thể thấy rõ tác dụng sau khi dùng từ 3 đến 6 tháng. Ở dạng thuốc viên, thuốc được dùng hàng ngày khi ăn no. Thuốc viên cũng như thuốc tiêm, chỉ có thể cho thấy kết quả sau khi dùng từ 3 đến 6 tháng.

TÁC ĐỘNG PHỤ

Thuốc gold dạng tiêm có thể gây viêm da, rụng tóc (bói). Nghiêm trọng hơn, nó có thể gây suy giảm tủy xương, từ đó dẫn đến giảm bạch cầu và tiểu cầu rong máu, suy thận. Vì thế xét nghiệm máu và nước tiểu trước khi tiêm thuốc là rất cần thiết. Đôi khi thuốc tiêm gold cũng có thể gây nguy hiểm đến tính mạng bởi phản ứng gọi là sốc phản vệ. Vì thế bác sĩ thường dùng những liều thử nghiệm trước khi thực sự chỉ định điều trị bằng thuốc gold. Sau khi tiêm thuốc gold, người bệnh nên nằm lại cơ sở y tế một thời gian ngắn để có những xử lý kịp thời nếu cần.

THUỐC HẠN CHẾ MIỄN DỊCH

Gồm các loại thuốc:

Azathioprine, cyclophosphamide, cyclosporine,

methotrexate.

Các loại thuốc hạn chế miễn dịch hoạt động theo cơ chế ngăn chặn những hoạt động tự vệ của cơ thể, gọi là hệ miễn dịch. Vì thế thuốc này đặc biệt thích hợp để điều trị cả viêm khớp mãn tính lẫn dần dần lupus, là những bệnh sản sinh ra từ hoạt động quá mức của hệ miễn dịch.

Rất nhiều loại thuốc hạn chế miễn dịch được dùng chủ yếu nhằm ngăn ngừa phản ứng thải ghép các bộ phận của cơ thể. Một số thuốc loại này cũng là thuốc cytotoxic (tiêu diệt tế bào) được dùng điều trị ung thư.

Dù rất hiệu lực nhưng khi được chỉ định dùng những loại thuốc này người bệnh cũng phải rất cẩn thận. Thuốc có độc tính cao và có thể gây những tác động phụ nguy hiểm (xem chương sau). Bác sĩ điều trị thường bắt đầu cho toa ở liều thấp được tính toán theo cân nặng của người bệnh. Liều lượng có thể được tăng lên tùy theo phản ứng của cơ thể với thuốc. Người bệnh cần được xét nghiệm máu thường xuyên (và cả xét nghiệm chức năng gan nếu được) để phát hiện mức độ độc tố trong cơ thể và những tác động phụ.

Các loại thuốc hạn chế miễn dịch

Tên thuốc	Dùng điều trị các bệnh	Tác dụng phụ và lưu ý
Azathioprine	Lupus, viêm khớp mãn tính tăng dần, viêm đa cơ (với steroid liều thấp)	Buồn nôn, biếng ăn. Các triệu chứng hiếm gặp hơn là suy yếu, mệt mỏi, vàng da, mẩn ngứa, sốt, bầm tím, xuất huyết. Vì thuốc có thể làm giảm lượng bạch cầu và tiểu cầu trong máu dẫn đến tăng nguy cơ tổn thương gây bầm tím và chảy máu, bác sĩ sẽ cho xét nghiệm máu thường xuyên. Xét nghiệm chức năng hoạt động của gan cũng nên được tiến hành.
Cyclophosphamide	Viêm khớp mãn tính tăng dần, lupus, viêm tĩnh mạch	Buồn nôn, viêm và xuất huyết đường tiểu. Triệu chứng hiếm gặp hơn: rụng tóc, lở miệng. Có nguy cơ thiếu máu vì thuốc làm giảm lượng tế bào bạch cầu. Gây nguy cơ bệnh herpes (mụn giộp) do hoạt động của hệ miễn dịch kém. Có thể gây vô sinh ở cả nam lẫn nữ, thúc đẩy thời kỳ mãn kinh đến sớm và tăng nguy cơ loãng xương. Cần phải xét nghiệm máu thường xuyên để kiểm tra lượng độc tố trong máu và nên hạn chế tiếp xúc với những tác nhân có thể gây nhiễm trùng.

Cyclosporin	Viêm khớp mãn tính tăng dần	Huyết áp tăng, buồn nôn, mệt mỏi, tiêu chảy, hạn chế chức năng thận, tê, nóng chân tay (triệu chứng này thường tự khỏi). Cần phải xét nghiệm máu và đo huyết áp thường xuyên.
Methotrexate	Viêm khớp mãn tính tăng dần, vẩy nến	Da nổi mẩn ngứa, đau môi, lở miệng, buồn nôn, ợ, tiêu chảy. Cần tiến hành các xét nghiệm thường xuyên để đo mật độ xương và kiểm tra chức năng gan. Nên tránh hoặc hạn chế uống rượu vì thuốc methotrexate có thể tác hại đến gan. Nếu bạn bị sốt, bầm tím không rõ nguyên nhân, ho hoặc thở gấp thì hãy hỏi bác sĩ ngay vì thuốc methotrexate có thể làm hại đến phổi.





Hình trên: Vật lý trị liệu có thể giúp cải thiện chức năng vận động.

Thuốc giảm đau

Như chúng ta đã biết, sự lo lắng có thể làm tăng cảm giác đau và từ đó có thể bùng phát những cơn đau dữ dội. Thuốc giảm đau có thể giúp ta phá vỡ chu kỳ đó. Nếu dùng thuốc buổi tối trước khi đi ngủ, bạn sẽ có giấc ngủ ngon hơn. Thuốc giảm đau thuộc nhóm thuốc ba chu kỳ như amitriptyline và nortriptyline tỏ ra đặc biệt hiệu quả trong việc giảm đau ở các chứng u xơ. Bác sĩ thường không cho phép dùng thuốc thường xuyên vì nó có thể tạo thành thói quen và không còn mang lại giấc ngủ ngon nữa. Phải kiên nhẫn khi dùng thuốc vì nó không thể phát huy tác dụng ngay mà cần một khoảng thời gian khoảng 8 tuần mới thấy được hiệu quả.

TÁC ĐỘNG PHỤ

Tác động phụ phổ biến nhất là khô môi, mờ mắt, chóng mặt, buồn ngủ, táo bón và tiểu khó. Tuy vậy, thuốc vẫn được dùng

trong điều trị liên tục. Bác sĩ thường bắt đầu chỉ định cho bệnh nhân dùng thuốc ở liều thấp rồi sau đó tăng dần lên đến khi đạt được liều lượng thích hợp.

Vật lý trị liệu

Vật lý trị liệu là phương pháp rất tốt giúp các khớp xương khỏi đau và vận động tốt. Kỹ thuật viên vật lý trị liệu có thể vừa hướng bạn tập những bài tập phù hợp với bệnh trạng vừa tiến hành các kỹ thuật khác như xoa bóp, dùng siêu âm, điện châm và nhiều phương pháp trị liệu nóng hoặc lạnh khác để kiểm soát các cơn đau.

Các loại phẫu thuật

PHẪU THUẬT MÀNG HOẠT DỊCH

Là phẫu thuật thực hiện ở các màng khớp, vốn bị kích thích do viêm ở các bệnh như viêm khớp mãn tính tăng dần, nhằm can thiệp để sắp xếp chúng lại. Phẫu thuật này có thể hạn chế đau, cứng khớp và làm chậm quá trình phá hủy xương, sụn. Dù vậy nó không phải là một cách chữa trị lâu dài vì viêm và đau có thể tái lại sau khi màng khớp bắt đầu phát triển trở lại.

PHẪU THUẬT LÀM CỨNG KHỚP (NỐI KẾT CÁC XƯƠNG ĐỂ ỔN ĐỊNH KHỚP)

Ở phẫu thuật này, khớp được cố định lại để tăng tính ổn định và giảm đau. Bác sĩ phẫu thuật sẽ dời đi một màng mỏng tế bào ở hai đầu xương và cố định chúng lại với nhau. Vì khớp thông thể cử động sau khi mổ nên phẫu thuật này thường được áp dụng khi xương bị lệch lạc. Phẫu thuật này thường được áp dụng ở khuỷu tay, cổ tay, mắt cá và bàn chân.

Trị liệu không dùng thuốc

Phẫu thuật có thể gây đau nhức cho người viêm khớp nếu được tiến hành không tốt. Việc phẫu thuật tỏ ra phù hợp với người bệnh thấp khớp hoặc viêm khớp xương nặng nhưng ít được áp dụng ở các bệnh cứng đốt sống, viêm khớp vảy nến. Nếu bạn bị các bệnh thấp khớp, viêm khớp bệnh gút ở dạng nhẹ thì không thật cần thiết phải tiến hành phẫu thuật.

Các quan điểm điều trị mới

Một loạt các thuốc điều trị mới, can thiệp bằng phẫu thuật hoặc không phẫu thuật. Một loại thuốc mới có triển vọng là thuốc chích viscosupplement mà thành phần giống như chất bôi trơn tự nhiên của khớp, giúp giảm va chạm. Một cải tiến theo hướng sinh học là loại thuốc tiêm giúp chặn đứng hoạt động của các thành phần gây viêm và phá hoại các mô. Các loại thuốc mới được cải tiến ít gây tác động phụ hơn các loại thuốc cũ nên được ưa dùng hơn. Và sau nữa là loại thuốc ức chế cox-2, tương tự như các thuốc NSAID nhưng không gây hại bao tử.

Các nhà phẫu thuật cũng tìm tòi những kỹ thuật mới như vi phẫu thuật, cấy ghép sụn hoặc một kỹ thuật mới gọi là cấy ghép màng xương. Trong loại phẫu thuật này, các tế bào dùng để tái tạo sụn được chèn vào khớp để tái tạo sụn và làm lành chỗ bị tổn thương. Dù vậy, trong số các phương pháp mới trên đây có nhiều phương pháp còn đang trong giai đoạn thử nghiệm và chỉ có thể được phổ biến trong tương lai.

Kỹ thuật điều trị mới để giảm đau và phục hồi xương không cần phẫu thuật cũng đang được phát triển. Phương pháp này gồm những mũi tiêm corticosteroid xen kẽ với một kỹ thuật loại trừ các kháng thể gây viêm.

Điều trị bệnh gút bằng thuốc

Bệnh cấp tính có thể điều trị bằng các thuốc NSAID. Đôi lúc NSAID không có tác dụng, bác sĩ sẽ chỉ định một loại thuốc khác có corticosteroid. Dù vậy, nếu bạn có nguy cơ bị gút thì bác sĩ sẽ cho thuốc phòng ngừa gút để kiểm tra mức độ acid uric trong máu (nồng độ cao là nguyên nhân gây bệnh gút). Loại thuốc ngừa phổ biến nhất là allopurinol, một loại thuốc an toàn nhất. Thuốc cũng có những tác động phụ thường thấy như nổi mẩn ngứa nhưng sau đó sẽ khỏi. Một số loại thuốc ngừa khác như probenecid và sulphinyprazone có tác dụng thải acid uric ra qua đường thận.

PHẪU THUẬT ĐỤC XƯƠNG

Trong loại phẫu thuật này, bác sĩ sẽ đục phần xương ngay cạnh chỗ đau hoặc chỗ bị phá hủy rồi đặt lại để điều chỉnh những lệch lạc và hạn chế đau. Vì trọng lượng cơ thể được phân bố nhiều nhất tại các khớp nên phẫu thuật này có thể giúp ngăn ngừa sự phá hủy sụn và chữa lành vết thương. Phẫu thuật này được sử dụng chủ yếu ở đầu gối và bàn chân trong bệnh viêm khớp xương.

PHẪU THUẬT THAY KHỚP

Nếu khớp xương của bạn đã bị hư hại nhiều do bệnh viêm khớp xương hoặc viêm khớp mãn tính tăng dần, việc thay thế khớp hư bằng khớp nhân tạo sẽ làm cho bạn thấy dễ chịu hơn. Bác sĩ sẽ dời đi một phần hoặc toàn bộ khớp hư và thay bằng một khớp nhân tạo bằng nhựa hoặc kim loại theo đúng tiêu chuẩn y tế.

Tuy khớp hông thường được thay thế nhất nhưng khớp nhân tạo còn được dùng ở vai, ngón tay, khuỷu tay, mắt cá, đầu

gối và nhiều khớp khác.

Dù khớp nhân tạo chỉ có tuổi thọ nhất định nhưng nó đã được chế tạo bằng những nguyên liệu tốt nhất. Phẫu thuật thay khớp cũng có thể làm giảm đau và giúp khớp hoạt động trở lại gần như bình thường cho đến khi khớp nhân tạo bị hư.



Chương

5

Các phương pháp điều trị bổ sung

Các phương pháp điều trị bổ sung có tác động rất lớn làm cho người bệnh lạc quan hơn và nay lùi các triệu chứng của bệnh viêm khớp, thấp khớp. Rất nhiều người bệnh tìm kiếm cho mình những phương pháp điều trị bổ sung và xen kẽ vì họ chưa thỏa mãn với tác dụng của các thuốc men chính và muốn tìm kiếm một phương pháp bổ sung có thể đáp ứng yêu cầu ở mức cao hơn. Đây không phải là một lý do chính đáng để tìm kiếm phương pháp điều trị bổ sung vì mọi người bệnh đều cần hiểu biết và chấp nhận rằng bệnh viêm khớp, thấp khớp là một chứng bệnh cần điều trị lâu dài và phải biết cách chung sống với nó.

Tuy nhiên, các phương pháp trị liệu bổ sung cũng có thể giúp ích cho người bệnh trong một số mặt nào đó như kiểm soát các cơn đau, thư giãn và xoa tan mệt mỏi. Điều trị bổ sung không phải là những phương pháp thần kỳ nên người bệnh cần chú ý đến những yêu cầu của bác sĩ điều trị. Dù sao đi nữa, bên cạnh các phương pháp điều trị chính thống còn có nhiều phương pháp điều trị bổ sung thật sự giúp người bệnh tăng cường hoạt động và kiểm soát tình trạng bệnh. Điều chủ yếu trong điều trị bổ sung là phải tính đến đặc điểm riêng của từng người bệnh như tính cách, lối sống, những nhu cầu về cảm xúc, tinh thần để có biện pháp điều trị bổ sung thích hợp.

Lựa chọn một phương pháp điều trị

Có quá nhiều phương pháp điều trị bổ sung nên thật khó chọn được một phương pháp phù hợp, đặc biệt là các nghiên cứu mới về lĩnh vực này cũng nhiều như các phương pháp hiện có. Nguyên tắc nên tuân thủ là lựa chọn một phương pháp mà bản thân bạn cảm thấy hứng thú và có thể làm cho bạn thấy tự chủ, tích cực hơn.

Chương này sẽ nêu ra nội dung của một vài phương pháp điều trị bổ sung thích hợp cho bệnh viêm khớp và thấp khớp để bạn lựa chọn. Nếu bạn chọn một phương pháp khác không nằm trong nội dung sách này thì hãy cố tìm hiểu thật kỹ trước khi quyết định đăng ký. Nói chung bạn nên chọn những phương pháp tương đối nhẹ nhàng và cần tránh những phương pháp quá mạnh bạo. Ví dụ như xoa bóp là một phương pháp hữu hiệu nhưng bạn nên chọn xoa bóp nhẹ nhàng với tinh dầu hơn là các oại xoa bóp mạnh bạo như tẩm quất.

KỸ THUẬT ALEXANDER

Bạn cảm thấy căng thẳng khi phải chịu đựng những cơn đau thường xuyên. Nó ảnh hưởng đến dáng dấp và điệu bộ của bạn. Kỹ thuật Alexander tỏ ra cực kỳ hiệu quả đối với bệnh viêm khớp xương và viêm khớp mãn tính tăng dần. Nó giúp người bệnh tiêu tan mệt mỏi, tỉnh táo, bớt lo âu, giảm đau lưng, cổ và các khớp xương. Đây chính là tập luyện cách sử dụng thân thể của mình một cách hiệu quả và tự nhiên hơn. Khi áp dụng phương pháp này các bắp thịt căng thẳng được thả lỏng, khớp xương được nghỉ ngơi, cột sống giãn ra. Vận động cơ thể đúng cách giúp ta tránh những tác động cơ học từ bên ngoài và tự phục hồi sức mạnh cho chính cơ thể. Kỹ thuật này bao gồm một chuỗi những bài tập một thầy một trò. Người hướng dẫn sẽ quan sát kỹ người tập khi họ thực hiện những động tác

thường ngày như ngồi xuống, đứng lên, đi lại, cúi mình, nói chuyện, nâng vật nặng. . . rồi từ đó trực tiếp hướng dẫn người tập cách cải thiện những động tác này sao cho có hiệu quả nhất.



Hình: Khác với điều trị triệu chứng, kỹ thuật Alexander nhằm vào việc chỉnh sửa những động tác của cơ thể sao cho tự nhiên nhằm giải tỏa áp lực cho các khớp.

XOA BÓP VỚI TINH DẦU

Phương pháp này đặc biệt có thể giúp giảm bớt stress và trạng thái lo lắng, xoa dịu tình trạng đau nhức bắp thịt và viêm khớp. Phương pháp này bao gồm việc sử dụng một số tinh dầu, hương liệu được trích ly từ thực vật như các loại thân cây, vỏ cây, hoa, quả, hạt. . . có chứa được liệu chữa bệnh và gây hưng phấn tâm lý. Có khoảng 500 loại tinh dầu với mùi hương và công dụng trị bệnh tự nhiên. Một số tinh dầu có tính kháng viêm, giảm đau hoặc gây kích thích, giúp thư giãn. Một số khác có tác động tinh thần, giải tỏa những ưu phiền. Tinh dầu có thể được hít trực tiếp, dưới dạng hơi nước hoặc qua một bình phun hơi. Tinh dầu cũng thường được dùng trong xoa bóp để phát huy tác dụng kết hợp cùng những động tác xoa bóp giúp người bệnh thư giãn, cải thiện tuần hoàn máu và giải phóng năng lượng

từ các bắp thịt bị căng thẳng. Tinh dầu còn được dùng pha nước tắm hoặc tắm vào vài gác.

Phân tử tinh dầu chủ yếu được hấp thụ qua da. Từ đó theo máu lưu chuyển đi khắp cơ thể. Tác động của tinh dầu rất đa dạng. Một phần nó tác động lên não, kết hợp với tâm tư, tình cảm và ký ức với tác dụng nâng đỡ tinh thần, giải tỏa ưu phiền. Các loại tinh dầu thường dùng cho bệnh viêm khớp, thấp khớp là tinh dầu cây phong lữ có tác dụng kích thích, tinh dầu gừng làm ấm, tinh dầu cây bách xù giải phóng độc tố, tinh dầu cây hương thảo cải thiện tuần hoàn máu và giải phóng độc tố.

Cần phải cẩn thận khi dùng thực vật để trị liệu nếu bạn đang dùng đồng thời các thuốc thông thường. Dược tính của thực vật có thể rất mạnh, có thể hợp với dược tính của thuốc đang dùng nhưng cũng có thể kháng lại loại thuốc đang dùng gây ra những tác động nguy hiểm. Vì vậy thay vì tự tìm cây cỏ để chữa bệnh, bạn nên nhờ một chuyên viên về thực vật. Ngoài ra bạn cũng phải báo cho bác sĩ điều trị của mình về việc đang áp dụng đồng thời một phương pháp điều trị bổ sung bằng cây cỏ.

Lựa chọn phương pháp điều trị

Vì ai cũng có thể đưa ra phương pháp điều trị bổ sung nên bạn cần phải có ý thức lựa chọn cho mình một người điều trị có chuyên môn và có kinh nghiệm. Ngày càng có nhiều người hành nghề chữa bệnh nên chúng ta càng cần phải xem xét để lựa chọn người đáng tin cậy. Nếu ở Anh, bạn có thể đến Viện Y Học Bổ Sung (Institut of Complementary Medicine) để biết danh sách những y bác sĩ điều trị được công nhận. Cần hết sức cảnh giác trước những quảng cáo về một phương pháp chữa bệnh thần diệu nào đó.

Sử dụng các loại tinh dầu

Xoa bóp: Pha loãng 5 giọt tinh dầu trong một dung môi khác như dầu hạnh nhân ngọt hoặc dầu hạt nho.

Tắm: Pha từ 8 giọt tinh dầu trở lên vào bồn tắm.

Băng: Pha 1 đến 2 giọt tinh dầu vào một chậu nước ấm. Nhúng một mẫu vải mềm vào chậu nước, lấy ra vắt ráo rồi đặt quanh chỗ đau. Bọc lại bằng một cái khăn ấm rồi giữ yên khoảng 2 giờ.



PHƯƠNG PHÁP PHẢN XẠ

Phương pháp phản xạ còn gọi là phương pháp chữa bệnh theo vùng. Phương pháp này bao gồm việc ấn lên một số huyệt ở bàn chân và đôi khi cả bàn tay để kích thích cơ chế tự chữa bệnh của cơ thể, cải thiện sức khỏe và tinh thần. Nguyên lý của phương pháp phản xạ là những điểm (huyệt) khác nhau trên bàn chân tương ứng với các bộ phận khác nhau của cơ thể. Khi ấn vào những huyệt đó, năng lượng ở bộ phận tương ứng sẽ được giải tỏa và cân bằng. Đây là một phương pháp an toàn, dễ chịu và có ích trong việc chữa đau, stress, xua tan mệt mỏi và tăng thêm sự phấn chấn.

Hình dưới: Phương pháp phản xạ là một phương pháp chữa bệnh rất an toàn. Bạn chỉ cần áp dụng một vài lần nếu chỉ bị đau nhẹ và nhiều hơn nếu bệnh nặng hơn. Sau khi thực hiện, bàn chân có thể bị đau nhẹ.

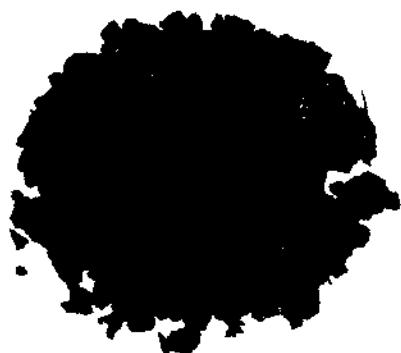


PHƯƠNG PHÁP AYURVEDIC

Ayurvedic là từ tiếng Phạn có nghĩa là khoa học của cuộc sống. Phương pháp này bao gồm một hệ thống phức tạp các cách chữa bệnh được phát triển ở Ấn Độ từ hơn 3.000 năm về trước. Việc chữa trị có thể gồm cả giải độc, ăn kiêng, tập thể dục, dùng cây cỏ, yoga, suy nghĩ, xoa bóp với tinh dầu thực vật và nhiều cách khác nữa để nâng cao trạng thái tinh thần của người luyện tập.

Theo phương pháp Ayurvedic, thể tạng của mỗi người có khác nhau tùy thuộc vào sự cân bằng của ba nguồn năng lượng tự nhiên trong cơ thể có tên gọi theo tiếng Phạn là vatha, pittha và kapha. Theo đó, sức khỏe tốt tùy thuộc vào chế độ ăn uống, luyện tập, biết hạn chế và cân bằng những cảm xúc của bản thân và một thân thể khỏe khoắn. Sức khỏe kém là do ba nguồn năng lượng tự nhiên của cơ thể bị mất cân đối. Trong trường hợp này có thể phục hồi bằng cách giải độc bằng với các thảo dược và hóa chất để lấy lại cân bằng. Các loại gia vị và cỏ cây được dùng trị bệnh thấp khớp gồm thìa là, rau mùi, nghệ củ, cây boswellia rừng của xuất xứ từ Ấn Độ. Các thử nghiệm trên động vật đều cho thấy cây boswellia có tác dụng kháng viêm và ngăn ngừa mất protein ở sụn. Theo các thực nghiệm y khoa được tiến

bành ở Ấn Độ, số người bệnh được chữa viêm khớp và thấp khớp bằng boswellia có kết quả chiếm một tỉ lệ đáng kể.



Hình trên: Cây móng quỷ có thể dùng chữa các bệnh về tiêu hóa cũng như các bệnh viêm, thấp khớp. Không nên dùng cho phụ nữ có thai.

Các loại cây chữa bệnh viêm khớp

Cây móng quỷ (devil's claw - tên khoa học là harpagophytum procumbens) là một loại cây ở miền Nam châu Phi. Một số công trình khoa học cho thấy loại cây này có tác dụng chữa viêm, đau trong bệnh viêm khớp, tuy nhiên vẫn chưa có một kết luận chính thức nào. Thành phần của cây bao gồm chất glycoside và các tác nhân kháng viêm rất mạnh.

Gừng được xem là một loại kháng viêm có tác động như các loại thuốc NSAID. Một số loại cây có tác dụng kháng viêm khác như cây lo hội, cây bogbean (loại cây có hoa trắng hồng mọc ở đầm lầy), cây feverfew, cây báo xuân, cây liễu. Cây khoai đại và cây gỗ cứng cũng giúp chống lại các tác động của bệnh viêm khớp, thấp khớp.

Vì viêm khớp và thấp khớp có rất nhiều biểu hiện khác nhau, ta không nên tự dùng cây cỏ để chữa bệnh mà phải nhờ đến một

người được đào tạo chuyên môn về thực vật. Không bao giờ dùng cây cỏ để chữa bệnh khi đang mang thai trừ khi loại cây đó được chỉ định bởi một chuyên gia. Hãy thông tin thật đầy đủ cho cả bác sĩ điều trị lẫn chuyên viên về cây cỏ đang chữa bệnh cho bạn về tất cả các loại thuốc và loại cây mình đang dùng.

Y HỌC TRUNG HOA

Y học Trung Hoa là một hệ thống phức tạp các phương pháp chữa bệnh truyền thống bao gồm châm cứu, day ấn huyệt, các bài tập kỹ thuật và sử dụng các thảo mộc Trung Hoa.

Theo nguyên lý y học Trung Hoa, sức khỏe con người phụ thuộc vào sự cân bằng hai nguồn năng lượng sống âm và dương. Âm thuộc về các khái niệm bóng tối, thụ động, nữ giới, lạnh lẽo, phủ định Dương thuộc về các khái niệm ánh sáng, tích cực, nam giới, ấm áp, khẳng định. Sự hài hòa bên trong cơ thể phụ thuộc vào việc giữ cho luồng sinh khí được lưu thông tự do đến mọi điểm trên cơ thể. Mỗi điểm trên cơ thể liên hệ với một cơ quan hoặc một chức năng nào đó như phổi, thận, túi mật. Khi luồng sinh khí được lưu thông tự do, tình trạng cơ thể sẽ được cân bằng và khỏe mạnh. Ngược lại nếu luồng sinh khí lưu thông chậm hoặc bị ách tắc sức thì khỏe tinh thần và thể chất đều suy giảm. Ngoài ra còn nhiều yếu tố khác như chế độ ăn uống, lối sống cũng có thể ảnh hưởng đến sự cân bằng sinh khí.

CHÂM CỨU VÀ DAY ẤN HUYỆT

Châm cứu và day ấn huyệt (bằng ngón tay) nhằm mục đích phục hồi lưu thông sinh khí bằng cách kích thích lên các huyệt trên cơ thể. Châm cứu có tác dụng giảm đau nhanh, có hiệu quả trong việc trị đau ở bệnh viêm khớp.

Nó cũng có tác dụng hạn chế viêm và cải thiện vận động. Quan điểm y học phương đông cho rằng châm cứu làm cắt cơn đau bằng cách đóng kín các "cửa đau" và giải phóng chất endorphin, đó là cơ chế giảm đau tự nhiên của cơ thể. Châm cứu được biết đến như một phương pháp điều trị rất hiệu nghiệm nếu chúng ta bắt đầu sử dụng từ giai đoạn sớm của bệnh thấp khớp.

THẢO MỘC TRUNG HOA

Các loại thảo mộc Trung Hoa được dùng chữa viêm khớp gồm cây tripterygium wilfordii hoặc cây nho thần sấm (thunder god vine). Các thử nghiệm tại Mỹ cho thấy rằng các loại cây này chống được viêm do phản ứng của hệ miễn dịch. Một vài phần trong cây có độc tố nên chúng ta cần phải cẩn thận khi dùng. Khi điều trị với một thầy thuốc Trung Hoa, bạn cần thường xuyên tiến hành các xét nghiệm máu và nước tiểu để kiểm tra những tác động của thuốc lên máu và thận.

PHƯƠNG PHÁP T'AI CHI CHUAN

Thường được gọi vắn tắt là T'ai Chi, có nghĩa là phương pháp tai viết trong số các phương pháp tốt nhất. Đây là một phương pháp chiến đấu với bệnh tật không cần dùng nhiều sức lực, bao gồm luyện tập tinh thần và các bài tập nâng cao thể chất. Các bài tập thư giãn bắp thịt và thần kinh được tiến hành thường xuyên giúp người bệnh cải thiện vóc dáng và tăng tính linh hoạt cho các khớp. Phương pháp này được thực hiện dưới dạng những động tác chậm rãi, nhẹ nhàng được thực hiện theo mẫu giúp tinh thần được thư giãn, hài hòa giữa tinh thần với thể xác và cân bằng khí huyết. Phương pháp này giúp ta quên đi lo lắng ưu phiền, thả lỏng các cơ và tuần hoàn máu tốt.



Hình trên: Một số thầy thuốc chuẩn bị sẵn các thảo mộc dùng cho bệnh. Một số khác chỉ cho toa và bạn có thể căn cứ vào đó để đến mua tại các tiệm thuốc bắc.

Phương pháp vi lượng đồng căn

Thuốc vi lượng đồng căn có dạng viên rất nhỏ: dạng viên, dạng tròn, hạt, bột, nước. Các thầy thuốc theo phương pháp này tin tưởng vào những "chấn động mẫu" do thuốc gây ra hơn là thành phần hóa học của thuốc đã giúp bệnh được chữa trị nhờ khơi dậy những năng lượng sống của chính cơ thể. Như vậy, thuốc được pha loãng sao cho các chất độc có trong thuốc không thể gây tác hại. Tinh chất được pha vào một hỗn hợp rượu và nước rồi để yên từ 2 đến 4 tuần trước khi dùng. Dung dịch thuốc được pha loãng trong thời gian lâu đôi khi có những tác dụng khác. Tác động ngầm của phương pháp này là các hoạt chất càng có liều lượng nhỏ thì hiệu lực càng cao và khả năng chữa bệnh càng lớn. Trong khi pha loãng, thuốc được lắc đều. Việc lắc được xem như một cách chuyển hoá năng lượng từ thuốc vào trong hỗn hợp.

PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH BẰNG THẢO MỘC (ĐÔNG Y)

Tính chất của cây cỏ được sử dụng để chữa bệnh từ thời sơ khai của mọi nền văn hóa. Ngoài ra, cây cỏ và các chiết xuất từ cây cỏ cũng là nền tảng cho y học hiện đại. Nhiều loại cây cỏ được dùng chữa bệnh viêm khớp và thấp khớp. Không như cách chữa bệnh thông thường chỉ dùng những hoạt chất chiết xuất từ cây cỏ, trong phương pháp chữa bệnh bằng thảo mộc, toàn bộ cây đều được sử dụng. Quan điểm của phương pháp này là trong mỗi cây đều có những thành phần tương tác với nhau giúp ngăn ngừa những tác động phụ cũng như những hoạt chất được lý.

Cây cỏ cũng được phân loại giống như thuốc, theo đó một số cây có tác dụng kháng viêm và một số khác có tác dụng giảm đau. Ngoài ra còn một số loại cây thuộc loại thích ứng, giúp cơ thể phục hồi trạng thái cân bằng tự nhiên. Không như các loại thuốc tây, cây cỏ được dùng chủ yếu để hỗ trợ cơ thể trong quá trình tự chữa bệnh chứ hiếm khi nhằm xóa đi các triệu chứng. Cây cỏ được dùng dưới các dạng thuốc tiêm, kem thoa, thuốc bó, thuốc đắp, thuốc sắc (trà làm từ hoa, thân hoặc cành cây), thuốc sắc từ thân, vỏ cây, quả, hạt, dầu tẩm, thuốc viên hoặc con nhộng.

Những người mắc các chứng bệnh mãn tính như viêm khớp chẳng hạn hầu như dễ dàng đến sự chữa trị bằng thảo mộc, nhất là khi đã mắc bệnh trong một thời gian lâu. Người điều trị bằng phương pháp thảo mộc tuy không thể làm tiêu tan những tác hại mà bệnh đã gây ra nhưng hoàn toàn có thể loại bỏ bớt những triệu chứng và cải thiện sức khỏe.

PHƯƠNG PHÁP VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN

Phương pháp này dựa trên nguyên tắc "lấy độc trị độc", nghĩa là chất gây bệnh ở một người lành có thể dùng để

chữa bệnh. Có hơn 2.000 phytong thuốc vi lượng đồng căn được làm ra với những thành phần tự nhiên từ động vật, rau củ và khoáng chất.

Các nhà điều trị theo phương pháp này chữa trị trên toàn bộ cơ thể và cũng như các phytong pháp điều trị bổ sung khác, người điều trị thường khuyên bạn ăn kiêng để giúp cơ thể tự chống lại bệnh. Ví dụ nếu bị viêm khớp bạn sẽ được khuyên nên theo chế độ ăn kiêng chất kiềm. Các loại thuốc sẽ được chỉ định riêng biệt cho bạn và cho chính chứng bệnh của bạn. Một số loại được dùng trong điều trị viêm khớp như rhus tox trị đau và cứng khớp, nhất là khi đi bộ; cây nhăng trị đau khi vận động và sưng nóng khớp; cây kim sa trị đau khi va chạm dẫn đến cử động khó khăn; ledum dùng nếu cơn đau chạy dài từ chân lên và đau cứng các khớp; thuốc bó nếu bạn cảm thấy trong nóng ngoài lạnh; ruta grav nếu bạn đau khớp và gân; causticum nếu bị đau do co rút gân.

Cũng như các phương pháp điều trị bổ sung khác, Bạn không nên tự trị bệnh mà cần tìm đến y bác sĩ chuyên môn để điều trị. Người điều trị sẽ kê toa trên cơ sở xem xét mọi triệu chứng của bệnh nơi bạn.

Các phương pháp nắn , kéo bằng tay

NẮN XƯƠNG VÀ NẮN KHỚP

Cả hai phương pháp này đều bao gồm việc nắn trực tiếp lên hệ xương khớp cấu thành cơ thể để hạn chế đau, thúc đẩy quá trình khỏi bệnh và cải thiện tình trạng sức khỏe. Cách trị này giúp người bệnh hết đau, cứng khớp và cải thiện vận động. Cách trị này phù hợp với cả bệnh viêm khớp lẫn viêm khớp mãn tính và cũng dùng điều trị đau do viêm xơ và đau các mô mềm khác.

NẤN XƯƠNG

Nắn xương gồm các thao tác bằng tay tác động lên cấu trúc của cơ thể, khung xương, bắp thịt, dây chằng và mô liên kết nhằm xua đuổi cơn đau, cải thiện vận động và phục hồi sức khỏe tinh thần lẫn thể xác.

Xoa nắn các mô mềm bằng những kỹ thuật giống như xoa bóp thông thường nhằm làm giãn cơ, tránh căng cứng cho cơ được thả lỏng, chống tắc nghẽn mạch máu và giúp các cơ được thư giãn đúng cách.

Kỹ thuật khớp gồm các thao tác nhẹ nhàng kéo giãn các cơ và dây chằng làm cho các mô bị căng thẳng được thả lỏng. Kỹ thuật này tỏ ra rất hữu hiệu vì bệnh viêm khớp xương làm cho dây chằng co ngắn lại, hạn chế cử động và phá hỏng khớp. Nhờ vào kỹ thuật này, các mô được giãn ra và phục hồi chức năng vốn có. Việc tác động bằng lực kéo lên dây chằng, gân và bắp thịt bên ngoài khớp có thể chữa bệnh đau lưng hoặc cứng vai.

NẤN KHỚP

Cũng như nắn xương, kỹ thuật nắn khớp cũng tác động lên hệ cơ - xương nhưng chủ yếu nhằm vào cột sống. Nguyên lý của kỹ thuật này là mọi thương tổn, bệnh tật hoặc thao đổi vị trí ở cột sống đều có thể ảnh hưởng lên các phần còn lại của cơ thể. Khác với kỹ thuật nắn xương, nắn khớp chỉ tập trung vào chỉnh lý, nắn mỗi lần từng khớp một trong khi nắn xương có thể thực hiện ở nhiều xương cùng lúc. Kỹ thuật nắn khớp có thể dùng đến tia X để định vị nơi cần nắn và quan sát được những tổn hại.

Việc chữa trị có thể bao gồm cả hoạt động của các mô mềm bởi các động tác nắn, kéo. Kỹ thuật viên nắn khớp có thể dùng các động tác xoa bóp và điểm huyệt nhằm giải

tỏa cho các bắp thịt bị căng, đau. Nước đá cũng có thể được dùng trong thao tác để hạn chế đau và sưng.

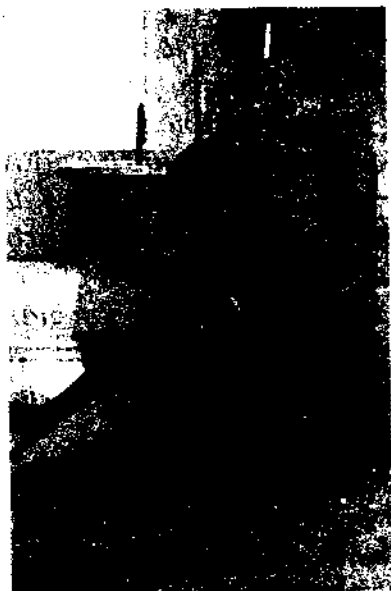
Kỹ thuật nắn khớp có thể dùng để chữa triệu chứng căng cơ bắp làm hạn chế chức năng vận động ở bệnh viêm khớp. Ngoài ra nó cũng có thể giúp hạn chế chứng đau cột sống. Việc chữa trị theo kỹ thuật này đòi hỏi phải cực kỳ thận trọng để tránh những tổn hại cho khớp. Kỹ thuật này sẽ hiệu quả hơn nếu được áp dụng sớm ngay từ khi bệnh mới phát.

Hỗ trợ điều trị bằng biện pháp ăn kiêng.

Một thử nghiệm trên 53 người mắc bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần được tiến hành vào năm 1991 cho thấy một chế độ ăn uống hướng về thiên nhiên có tác dụng rõ rệt trong việc cải thiện tình trạng bệnh. Hai mươi bảy người được ăn uống theo chế độ ăn kiêng với thực đơn thiên về các thực vật tự nhiên. Hai mươi sáu người còn lại vẫn giữ chế độ ăn uống bình thường. Chỉ sau 4 tuần, ở nhóm ăn kiêng đã thấy có những dấu hiệu cải thiện tình trạng bệnh rõ rệt: giảm đau, căng và nóng các khớp. Xét nghiệm máu cũng cho thấy ở nhóm ăn kiêng, các tác nhân gây viêm cũng giảm.



Hình trên: Thuốc tẩy ma-nê (epsom) được làm từ sulphate magne dùng pha nước tắm có tác dụng giảm đau và giải độc.



Hình trên: Bốn tám ngôi là một dạng thủy liệu pháp, có tác dụng kích thích và tăng lực cho cơ thể.

XOA BÓP

Xoa bóp đặc biệt có ích đối với bệnh viêm khớp và thấp khớp. Phương pháp này gồm các động tác xoa nắn các mô mềm trên cơ thể để phục hồi sức khỏe. Kỹ thuật viên xoa bóp dùng đôi tay để chữa trị những đau nhức trên các bắp thịt, dây chằng, gân của các mô mềm. Xoa bóp thường xuyên giúp người bệnh xóa bỏ cảm giác căng thẳng và cảm thấy tinh thần khỏe khoắn hơn. Xoa bóp cũng được dùng hỗ trợ trong các phương pháp điều trị bổ sung khác như phương pháp xoa bóp với tinh dầu, phương pháp Trung Hoa, phương pháp Ayurvedic, vật lý trị liệu.

Có rất nhiều loại xoa bóp khác nhau. Các phương pháp như xoa bóp Nhật Bản (shiatsu), phương pháp phản xạ,

xoa bóp Trung Hoa tác động lên những điểm nhấn hoặc điểm phản xạ. Một số phytong pháp khác nhằm vào việc giảm bớt các triệu chứng đặc biệt. Xoa bóp có thể giúp người bệnh thư giãn hoặc tăng thêm sinh lực tùy vào phytong pháp mà kỹ thuật viên sử dụng. Xoa bóp tỏ ra đặc biệt hiệu quả trong việc ngăn chặn cơn đau bằng cách kích thích việc giải phóng chất giảm đau tự nhiên của cơ thể là endorphin. Xoa bóp có giúp các bắp thịt thư giãn, thúc đẩy tuần hoàn máu, giúp máu dễ dàng chuyển tải khí oxy và các dưỡng chất đến các khớp, các cơ quan và các mô.



Hình: Xoa bóp là một phương pháp trị liệu an toàn và thoải mái. Có thể sử dụng phương pháp này nhiều ít tùy thích để thúc đẩy tuần hoàn máu và ngăn chặn stress. Lợi ích của xoa bóp sẽ được nhận thấy ngay.

PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC

Phương pháp này được xem như một triết lý sống hơn là một phytong pháp chữa bệnh. Người chữa bệnh dự tính sẽ duy trì sức khỏe tốt nhờ chú tâm duy trì chế độ ăn uống và lối sống phù hợp. Bệnh tật được xem như kết quả của một chế độ ăn uống và bài tiết không tốt, những tác động từ bên ngoài, yếu tố di truyền, lối suy nghĩ tiêu cực và thiếu tập luyện thể thao. Các triệu chứng bệnh chính là những dấu hiệu tự đề kháng của cơ thể, được chữa trị bằng một

loại các biện pháp.

Ăn kiêng là nền tảng của sức khỏe. Thực phẩm nên dùng các loại càng gần với dạng tự nhiên càng tốt, nghĩa là nên lựa chọn các thực phẩm hữu cơ và dùng sống nếu được. Chế độ ăn kiêng đặc biệt là ăn hạn chế được áp dụng trong các trường hợp bệnh viêm khớp và thấp khớp. Chế độ ăn này nhằm giúp hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi, giải độc và thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Cách ăn kiêng Guelpa, kiêng muối trong ba ngày đôi khi được áp dụng cho bệnh thấp khớp. Chế độ ăn kiêng hạn chế có thể hiệu quả đối với bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần nhưng các triệu chứng bệnh vẫn có thể trở lại khi hết ăn kiêng.

Thủy liệu pháp, phương pháp chữa bệnh bằng cách dùng nước lạnh hoặc ấm để chữa lành chỗ đau và bài tiết chất độc cũng được áp dụng. Phương pháp này bao gồm tắm hơi, sử dụng hơi nước nóng hoặc lạnh, tắm với thuốc tẩy ma nhê (Epsom) và tắm bồn ngồi xen kẽ với nước nóng và lạnh. Một số kỹ thuật khác có thể bao gồm cả xoa bóp xitong, tâm lý trị liệu, vi lượng đồng căn, được thảo và luyện tập thân thể như phương pháp yoga.



Chương 6 Mối liên hệ với thực phẩm

Trước đây, các bác sĩ điều trị theo quan điểm truyền thống khẳng định rằng không có mối liên hệ nào giữa chế độ ăn uống với bệnh thấp khớp. Ngày nay quan điểm điều trị đã thay đổi, ngày càng có nhiều công trình nghiên cứu cho thấy chế độ ăn uống góp phần chính trong việc phòng và trị bệnh. Do đó chúng ta cần biết rằng ăn uống đúng cách là một trong những biện pháp tích cực nhất góp phần điều trị bệnh viêm khớp và thấp khớp. Vậy thức ăn góp phần gì trong bệnh viêm khớp và làm thế nào để bảo đảm rằng chế độ ăn uống chúng ta đang áp dụng là tốt cho sức khỏe? Trước hết thức ăn có thể ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe chung về thể chất lẫn tinh thần. Ăn uống các loại thực phẩm nặng có thể dẫn đến cứng, đau, căng các khớp và làm suy giảm năng lượng.

Kể đến, đôi khi loại thực phẩm chúng ta ăn có thể gây ra các triệu chứng tức thời hoặc làm tăng nặng các triệu chứng. Hơn nữa một số loại thực phẩm đã được kết luận là nguyên nhân gây ra bệnh gút. Tuy nhiên ngày nay việc nghiên cứu cũng cho thấy rằng một số người bệnh viêm khớp và thấp khớp bị dị ứng với một vài loại thực phẩm hoặc một số chất trong các thực phẩm đó. Nếu loại bỏ các thành phần này, hơn 1/3 số người bệnh thấy giảm các cảm giác đau, căng, cứng. Cuối cùng các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy một số loại thực phẩm có tác dụng chữa lành các triệu chứng và ngăn không để các triệu chứng ấy tăng nặng thêm.



Hình: Các thực phẩm giàu tinh bột như bánh mì nên chiếm tỉ lệ cao trong khẩu phần vì nó cung cấp năng lượng, vitamin, khoáng chất và chất xơ.



Hình: Rau quả là nguồn cung cấp vitamin dồi dào nhất. Không được nấu rau quả quá chín hoặc dùng quá nhiều nước để nấu vì vitamin trong rau có thể bị phá hủy hoặc pha loãng.

Đạt tới trạng thái cân bằng sức khỏe

Điều trước tiên và cũng quan trọng nhất trong điều trị viêm khớp là ăn uống theo chế độ để giữ gìn sức khỏe. Chế độ ăn tốt sẽ nâng cao sức mạnh của hệ miễn dịch cũng như cung cấp cho cơ thể nguồn năng lượng cần thiết để đấu tranh với bệnh tật. Giữ cân nặng vừa phải điều là đặc biệt quan trọng đối với người bị thấp khớp vì số cân thừa sẽ làm tăng gánh nặng cho các khớp lưng, hông, mắt cá, bàn chân.

Vậy thì chế độ ăn như thế nào là tốt cho sức khỏe? Các chuyên gia về dinh dưỡng và sức khỏe đã xác định chung đó là một chế độ ăn cung cấp đủ dưỡng chất cần cho cơ thể hoạt động hàng ngày và duy trì một trọng lượng hợp lý. Cách tốt nhất để đạt được chế độ ăn như vậy là phải thay đổi thức ăn thường xuyên. Thay vì duy trì nghiêm ngặt một các quy định về những loại thực phẩm có thể dùng và không thể dùng, các chuyên gia ngày nay thường đề xuất một chế độ ăn gồm nhiều thực phẩm khác nhau và hướng dẫn bạn nên ăn những gì.

THỰC PHẨM CHƯA LOẠI BỎ CARBOHYDRATE

Các thực phẩm chưa loại bỏ carbonhydrate cần chiếm tỉ lệ lớn nhất trong khẩu phần của bạn, các loại thực phẩm giàu tinh bột như bánh mì, ngũ cốc, mì sợi, cơm, mì trộn nước thịt hay các loại hạt khác. Đây là các loại thức ăn cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể và giúp bạn tránh được những thực phẩm giàu chất béo có hại cho sức khỏe. Các loại thức ăn này còn rất giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ. Trong trường hợp bị bệnh mãn tính, bạn cần có đủ năng lượng không chỉ cho những hoạt động hàng ngày mà còn cho việc chiến đấu chống bệnh tật nữa. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng người bệnh nên dùng khoảng 6 lần trở lên những khẩu phần nhỏ carbohydrate trong ngày. Thức ăn chưa loại bỏ carbohydrate là loại thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe vì nó làm no và duy trì nguồn năng lượng cho cơ thể.

TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

Loại thực phẩm cần chiếm tỉ lệ lớn thứ hai trong khẩu phần là trái cây và các loại rau củ, cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ. Giữ vai trò đặc biệt quan trọng là các vitamin và các khoáng chất chống oxy hóa, chất beta carotene (chuyển hóa thành vitamin a trong cơ thể), khoáng chất trong đất. Ngày càng nhiều nghiên cứu về thành phần dinh dưỡng của rau củ cho thấy rằng các chất dinh dưỡng thực vật giúp cơ thể ngăn ngừa và chống lại các triệu chứng bệnh tật rất hữu hiệu. Chúng ta nên dùng trái cây và rau củ ít nhất năm lần trong ngày. Nếu có khả năng thì nên dùng rau quả sạch là tốt nhất vì thuốc trừ sâu không được dùng khi sản xuất loại rau quả này.

THỰC PHẨM GIÀU PROTEIN

Đây là loại thực phẩm cần chiếm tỉ lệ lớn thứ ba trong khẩu phần. Loại thực phẩm này rất cần có để điều chỉnh và duy trì hoạt động tốt của hệ miễn dịch.

Các thực phẩm giàu protein gồm: thịt gia súc, gia cầm, thú săn, cá, trứng, bơ sữa, các loại hạt như quả hạch, đậu. Mỗi ngày bạn cần khoảng 1 gam protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể.

Protein trong thức ăn được phân hủy bởi các men tiêu hóa trong quá trình tiêu hóa tạo thành các amino acid được hấp thụ vào máu. Amino acid có tác dụng hồi phục cơ bắp và các mô, kiến tạo một hệ miễn dịch khỏe mạnh và hiệu quả.

CHẤT BÉO, DẦU VÀ THỰC PHẨM CÓ ĐƯỜNG

Chất béo, dầu và thực phẩm có đường chỉ nên chiếm tỉ lệ nhỏ trong khẩu phần. Dù vậy, cơ thể vẫn cần đến một số chất béo và dầu như các acid béo omega-3 và omega-6 giúp kiểm soát chứng viêm trong bệnh viêm khớp. Vấn đề cần chú ý là chế độ ăn uống phương Tây hiện nay cung cấp quá nhiều thực phẩm với độ béo cao.

Có hai loại chất béo chính: Chất béo no và chất béo không no. Chất béo no chủ yếu lấy từ gia súc như thịt động vật, bơ,

mỡ heo, sữa béo, phô mai, ya-ua. Bơ thực vật và một số sản phẩm như bánh ngọt, bích qui chứa một dạng chất béo no gọi là acid béo chuyển hóa có thể gây hại cho cơ thể bằng cách làm sản sinh ra các gốc tự do, các phân tử độc hại phá hủy tế bào. Không nên dùng quá nhiều thực phẩm thuộc các loại trên vì nó liên quan đến chứng béo phì, tăng cholesterol trong máu và tắc nghẽn động mạch. Loại chất béo còn lại là chất béo không no, có trong nhiều loại rau củ, hạt, mỡ cá. Mỡ các loại cá như cá hồi các loại, cá trích, cá thu là nguồn cung cấp acid béo omega-3 dồi dào. Acid này rất quan trọng đối với người bệnh thấp khớp (xem trang 126). Còn các loại hạt như hạt hướng dương, hạt lanh và dầu thực vật như dầu ô liu là nguồn cung cấp acid béo omega-6 rất tốt. Nhìn chung, chúng ta nên hạn chế thực phẩm gốc động vật, ít dùng các thực phẩm ngọt như bánh kẹo, và dùng nhiều các loại thực phẩm cung cấp chất béo có lợi cho sức khỏe.



Hình trên: Quả hạch là nguồn cung cấp protein rất tốt.

Cách dùng chất béo

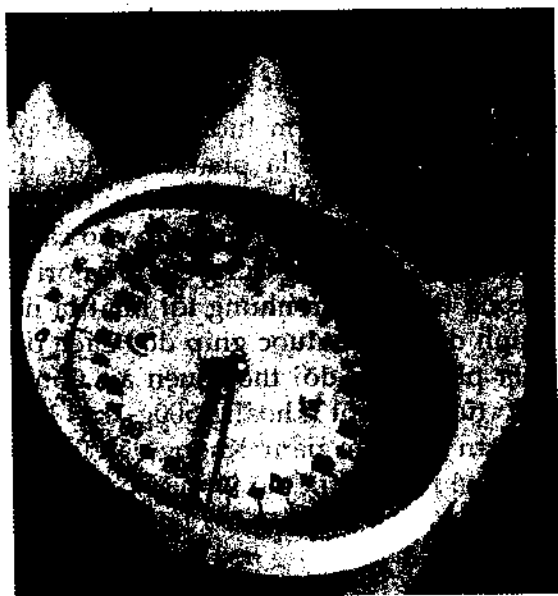
- ➔ Hãy dùng ít bơ và thay bằng các loại bơ thực vật hoặc các loại bơ ít béo làm từ chất béo không no.
- ➔ Hãy chuyển sang dùng sữa không béo hoặc ít béo.
- ➔ Hãy chọn thịt nhiều nạc và lọc bớt mỡ thừa trước khi dùng.
- ➔ Hãy chú ý đến cách chế biến thức ăn, chẳng hạn như nên dùng thực phẩm nướng hơn là chiên.
- ➔ Khi nấu nướng nên dùng các loại dầu thực vật lỏng như dầu hướng dương, dầu cây rum, dầu ô liu thay vì dùng các loại chất béo đặc.
- ➔ Trước khi mua thực phẩm hãy xem kỹ nhãn hiệu và tránh các thực phẩm có hàm lượng chất béo cao, đặc biệt là chất béo no.
- ➔ Nếu bạn không ăn chay thì một vài lần trong tuần cũng nên thay thế chất protein từ thịt bằng các loại đậu hoặc mỡ cá.
- ➔ Cần tránh những thức ăn tiềm ẩn chất béo như bánh bích qui, bánh ngọt, bánh snack.

Cách ăn kiêng

- ➔ Ăn nhiều trái cây và rau củ.
- ➔ Hạn chế thực phẩm béo và thực phẩm giàu calori.
- ➔ Hạn chế dùng gia vị và các loại kem, bơ.
- ➔ Chú ý đến số lượng thực phẩm trong khẩu phần.
- ➔ Chú ý đến việc dùng rượu. Rượu mang lại nhiều calori nhưng ít chất dinh dưỡng, rượu cũng có thể

làm bữa ăn ngon miệng hơn. Cần biết dùng rượu bạn chế.

- Uống nhiều nước.
- Giữa chế độ ăn uống lành mạnh, ít chất béo và loại trừ các loại bánh ngọt.
- Chỉ dùng ba bữa ăn nhỏ trong ngày, có thể ăn phụ thêm hai lần nếu vẫn chưa no.
- Nhai kỹ khi ăn.
- Luôn luôn hoạt động. Khi hoạt động, bắp thịt sẽ đốt cháy năng lượng nhiều hơn so với khi nghỉ ngơi. Vì thế bạn nên hoạt động nhiều để đốt hết calori thừa.



Cách ăn uống để duy trì trọng lượng hợp lý

Duy trì trọng lượng hợp lý là điều đặc biệt quan trọng đối với bệnh nhân viêm khớp, nhất là viêm xương vì thừa cân có thể làm bệnh nặng hơn. Do cấu trúc của khớp, áp lực lên các khớp đầu gối và hông sẽ gấp 4 lần trọng lượng cơ thể. Do đó chỉ với khoảng 7 pao cân thừa (khoảng 3.2 kg) thì áp lực lên khớp gối và hông sẽ tăng thêm khoảng 11 kg (28 lb). Giảm cân từ 5 đến 10% có thể giúp giảm các cơn đau, tăng khả năng vận động, tăng cường năng lượng, giảm mệt mỏi và giúp bạn tự tin hơn.

Cân nặng lý tưởng có thể được tính theo chỉ số cơ thể BMI (boy mass index). BMI bằng cân nặng tính theo kg chia cho bình phương chiều cao tính theo mét. Chỉ số BMI lý tưởng dao động từ 20 đến 25.

Để giảm cân, bạn cần nạp năng lượng vào cơ thể ít hơn số năng lượng mà cơ thể tiêu thụ. Khi ăn kiêng, để bảo đảm có đủ các loại thực phẩm cần thiết thì nên áp dụng một chế độ ăn kiêng đa dạng.

Điều thiết yếu khi cắt giảm lượng calori là phải giữ được lượng chất dinh dưỡng, tức là phải chọn lựa thực phẩm kỹ càng. Khối lượng thực phẩm bạn cần dùng để vừa giảm được cân vừa duy trì được sức khỏe phụ thuộc vào cân nặng hiện có trước khi ăn kiêng. Có thể dùng dụng cụ đo calori để kiểm tra số lượng calori trong thực phẩm nhưng tốt nhất là nên đến các tổ chức tư vấn dinh dưỡng để được giúp đỡ. Cách duy nhất đúng để giảm cân là phải thay đổi thói quen ăn uống. Tốt nhất là giảm cân từ từ từng ít một (khoảng 500g-1kg/1-2 lb mỗi tuần) và duy trì mức cân đã được giảm. Không nên theo những chế độ ăn kiêng cấp tốc vì những chế độ ăn này cho kết quả giảm cân thật nhanh nhưng số cân lại tăng trở lại như cũ khi bạn ngưng áp dụng.

Thực phẩm gây dị ứng và không tương thích

Ngày nay kết quả của nhiều công trình nghiên cứu có uy tín cho thấy rằng một số người bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần hoặc một số dạng viêm khớp, thấp khớp khác bị dị ứng hoặc không tương thích với một số loại thực phẩm. Các thực phẩm này có thể kích thích phản ứng của hệ miễn dịch trong cơ thể, là nguyên nhân của viêm và căng khớp. Các nghiên cứu cho thấy rằng nếu không dùng các loại thực phẩm này thì các triệu chứng sưng, đau, cứng khớp giảm hẳn và trong một số trường hợp người bệnh không cần dùng thuốc nữa.

Còn cần đến nhiều nghiên cứu nữa để xác định thật chính xác cơ chế gây dị ứng của các thực phẩm nhưng trong khi chờ đợi, việc tránh các thực phẩm gây dị ứng chính là điều mà người bệnh có thể tự giúp mình.

Nhận dạng và ngăn chặn những mối nghi ngờ

Việc tìm ra các loại thực phẩm gây dị ứng là điều mà thầy thuốc thường yêu cầu ở người bệnh. Các thực phẩm thường gây dị ứng nhất là ngũ cốc, lúa mì, sữa bò, các sản phẩm bơ sữa, thịt bò, thịt heo, các loại thịt nguội như thịt xông khói, cà chua, sô cô la, chanh. Tuy nhiên vì một số nguyên nhân, chúng ta rất khó xác định được loại nào trong số các thực phẩm trên là nguyên nhân gây dị ứng. Thứ nhất là bạn hầu như nhạy cảm với một số loại thực phẩm khác nhau. Thứ hai là phản ứng nếu có chỉ xảy ra sau khi dùng loại thực phẩm đó từ vài giờ đến vài ngày. Thứ ba những thực phẩm mà bạn đã từng dùng nhiều năm qua không gặp vấn đề gì nay cũng có thể gây dị ứng. Vì những lý do trên, việc loại bỏ một thực phẩm đơn giản trong một thời gian cũng khó có thể giúp tìm ra tác nhân gây dị ứng. Cần loại trừ tất cả các thực phẩm có nghi vấn trong khoảng một đến ba tuần trước khi rút ra một chế độ ăn chỉ gồm những thực phẩm không có khả năng gây bệnh. Khi vừa từ bỏ một loại thực phẩm gây dị ứng, bạn có thể cảm thấy xấu hơn nhưng rồi tình hình sẽ được cải thiện và các triệu chứng bệnh không còn nữa.

Bạn có thể lần lượt sử dụng lại từng loại thực phẩm một để thấy được loại nào có thể gây phản ứng. Việc xác định đúng loại thực phẩm gây phản ứng sẽ giúp bạn xây dựng được một chế độ ăn uống đúng đắn, loại trừ được tác nhân gây dị ứng.

Phần giới thiệu trên đây có thể giúp ích cho bạn, tuy nhiên một chế độ ăn hạn chế có thể nguy hiểm cho một số người nên tốt nhất là bạn cần hỏi ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia về dinh dưỡng để có được một chế độ ăn kiêng phù hợp.

Dị ứng hoặc không tương thích là gì?

Dị ứng xảy ra khi cơ thể dung nạp một loại thực phẩm hoặc chất khác mà cơ thể xem như một chất lạ và có khả năng gây hại. Dị ứng là một phản ứng rất đặc thù của hệ miễn dịch trong cơ thể. Cơ thể đáp lại sự đe dọa bằng cách giải phóng những kháng thể trong máu để chống trả những tác nhân lạ. Dị ứng thức ăn có thể ảnh hưởng đến một số bộ phận của cơ thể, bao gồm cả khớp. Có rất nhiều thực nghiệm được tiến hành để xác định những loại kháng thể này. Khi cơ thể phản ứng với thực phẩm nhưng xét nghiệm kháng thể lại cho kết quả âm tính thì ta gọi là đó là thực phẩm không tương thích hoặc thực phẩm nhạy cảm. Điều đáng ngạc nhiên là hầu như mỗi người đều rất thích ăn những loại thực phẩm không tương thích với họ.



Hình: Sô cô la là một trong những loại thực phẩm không tương thích phổ biến nhất.



Định danh và tránh những nghi ngờ

1- DÙNG SỔ GHI CHÉP

Để có hồ sơ chi tiết về bệnh, điều đầu tiên cần làm là ghi chép lại xem bạn đã dùng thực phẩm gì và chúng tác động thế nào đến bệnh viêm khớp của bạn. Hãy liệt kê mọi thứ bạn dùng và những triệu chứng kèm theo như đau, cứng khớp, mệt mỏi và thời gian kéo dài trong bao lâu. Bên cạnh những triệu chứng về khớp, bạn cũng nên ghi lại những triệu chứng khác thường hoặc những phản ứng khác như nhức đầu, rối loạn tiêu hóa. Qua sổ ghi chép, bạn sẽ thấy một số dấu hiệu nổi lên. Tuy nhiên bạn cũng đừng lo lắng nếu như không thấy được dấu hiệu rõ ràng nào. Bạn có thể tham khảo sổ ghi chép sau, khi thử dùng các loại thực phẩm riêng cho mình.

2- GIAI ĐOẠN KẾT LUẬN

Trong giai đoạn này bạn hãy loại trừ đa số thực phẩm thường sử dụng (xem trang 121) và chỉ dùng những thực phẩm chắc chắn không gây dị ứng. Tiếp tục dùng sổ tay ghi nhận các triệu chứng như đau khớp, cứng khớp cũng như các triệu chứng kèm theo như nhức đầu, mệt mỏi, đau lưng, đau cơ, viêm sưng mắt cá chân. Giai đoạn này cần tiến hành nhanh vì bạn không chỉ phải ăn uống hạn chế mà bạn còn cảm thấy sức khỏe xấu đi khi bắt đầu loại bỏ một số thực phẩm gây dị ứng. Đừng lo lắng vì đó chính là những dấu hiệu cho thấy các thực phẩm này là tác nhân gây bệnh. Các triệu chứng khó chịu khi loại bỏ thực phẩm gây dị ứng sẽ tự hết sau 6 đến 7 ngày.

3- GIAI ĐOẠN KHỞI SỰ LẠI

Trong giai đoạn này bạn sẽ dùng lại từng loại thực phẩm một, mỗi loại dùng cách nhau ít nhất 5 giờ để biết loại nào có thể gây dị ứng. Nếu trong vòng 5 giờ bạn không thấy phản ứng gì lạ thì loại thực phẩm vừa dùng là an toàn và bạn có thể dùng nó trong chế độ ăn. Nên thử với từng loại thực phẩm thường gây dị ứng nhất (xem phần đối diện) cho đến hết.

Nếu bạn bị dị ứng vào buổi sáng thì hãy nghỉ đến các thực phẩm dùng đêm hôm trước. Khi bị dị ứng, bạn hãy đợi cho các

triệu chứng hết hẳn rồi hãy dùng các loại thực phẩm khác và nên dùng tiếp các thực phẩm không gây dị ứng.

4- SÁNG TẠO RA CÁCH ĂN KIỀNG

Giờ thì bạn đã có danh mục các loại thực phẩm mà cơ thể mình có thể dung nạp và danh mục các loại thực phẩm có thể gây dị ứng cần hạn chế dùng. Dựa vào đó bạn có thể tự xây dựng cho mình một thực đơn ăn kiêng cân đối gồm đủ dưỡng chất cần thiết và loại trừ những thực phẩm có thể gây dị ứng. Nên lưu ý đến qui luật ăn uống có lợi cho sức khỏe đã được nêu rõ ở đầu chương này và hãy chắc chắn rằng mình có một chế độ ăn đa dạng.



THỰC PHẦN CẦN TRÁNH

Thịt và các sản phẩm từ thịt: thịt bò, heo, thịt xông khói, xúc xích Ý và các loại thịt nguội khác.

Cá: đa số cá và ngêu sò, kể cả cá xông khói.

Ngũ cốc: lúa mì, yến mạch, lúa mạch, lúa mạch đen, bắp.

Trái cây: đa số trái cây đặc biệt là chanh và nước cốt chanh.

Sản phẩm bơ sữa: sữa bò, bơ, phô mai, trứng.

Dầu và chất béo: dầu ngũ cốc, dầu ô liu, dầu thực vật, bơ thực vật.

Các loại khác: quả hạch và dầu quả hạch, trà, cà phê, bí ngô, rìton, sô cô la, bia. Một số thực phẩm có đường, mật ong. Gia vị, dấm, kem đánh răng (loại có chứa cornstarch)



THỰC PHẨM NÊN DÙNG

Cừu, gà tây, thỏ.

Cá hồi.

Cà rốt, củ cải đường, bó xôi, cần tây, tỏi tây, củ cải vàng và củ cải Thụy Điển.

Các loại trái cây mà bạn không dùng thường xuyên.

Dầu hướng dương, dầu lanh, dầu ô liu.

Trà thảo mộc, nước lọc đóng chai.

Độc tính của cây cà được

Nhiều bác sĩ điều trị bổ sung tin rằng các loại cây thuộc họ cà được (*solanaceae*) có thể làm bùng phát bệnh thấp khớp. Các loại cây này bao gồm cà chua,

khoai tây, tiêu, ớt và các gia vị từ tiêu, ớt như ớt paprika, ớt bột, ớt cayenne, Thuốc lá cũng thuộc họ cây này.

Tránh các thực phẩm thuộc họ cây trên giúp ta giảm được các triệu chứng bệnh viêm khớp, viêm xương, loãng xương, bệnh gút, cứng liên khớp, gai cột sống, viêm gân. Hiệu quả của các triệu chứng chỉ được thấy rõ khi ta không dùng các thực phẩm trên từ 6 tháng trở lên. Một số bác sĩ điều trị khác cho rằng các loại thực phẩm này có những ích lợi cũng như những tác động không tốt.



Trai môi xanh

Chất chiết xuất từ con trai môi xanh - một loại trai sống ở New Zealand - có tác động tốt trong việc chữa bệnh viêm xương. Tuy chưa có kết luận cuối cùng nhưng các kết quả nghiên cứu hiện đã tỏ ra rất hứa hẹn.

Dùng thêm gia vị

Nhiều chuyên viên dinh dưỡng đã dùng củ nghệ - một loại gia vị màu vàng có trong món cà ri - để làm dịu

cơn đau do viêm khớp, củ nghệ có chứa chất curcumin có tác dụng kháng viêm và chứa các thành phần chống oxy hóa.



Hình: Các loại cá có dầu rất giàu acid béo omega-3, có tác dụng kháng viêm cho các khớp.

Các loại dầu làm giảm đau

Đa số các chứng cứ khoa học đều cho thấy mỡ cá có tác dụng giảm đau, viêm, song ở một số loại viêm khớp. Đáng chú ý là viêm khớp mãn tính tăng dần, bệnh gút.

Bệnh vẩy nến, viêm xương trong đó khớp bị viêm). Mỡ cá chứa chất acid béo mà cơ thể không tự sản xuất ra được mà phải hấp thu chủ yếu từ thực phẩm. Cá có dầu như cá hồi, cá thu, cá trích, cá mòi, cá bơn rất giàu acid béo omega-3, có tác dụng

kháng viêm khớp rất tốt.

Trong thực đơn của bạn nên thêm vào các loại có dầu tươi hoặc xông khói 2 hoặc 3 lần mỗi tuần. Nếu không thích ăn cá, bạn có thể dùng dầu cá dạng viên hoặc nước. Các nguồn cung cấp acid béo omega-3 khác gồm có quả óc chó, hạt dẻ, đậu phụ, rau dại như rau sam hay me đất. Vì một số mỡ cá có thể phá hủy các gốc tự do nên bạn cần chắc chắn rằng trong khẩu phần của mình đã có vitamin E chống oxy hóa. Vitamin E có trong các thực phẩm như quả hạch, các loại hạt, củ cải đường, quả lê, dầu quả hạch và các loại dầu từ hạt, bơ thực vật, là những chất có thể làm giảm các tác động phụ của mỡ cá.

Vì dầu cá có thể ảnh hưởng đến khả năng đông máu nên bạn cần hỏi kỹ bác sĩ trước khi dùng dầu cá bổ sung, trong trường hợp có vấn đề về đông máu hoặc tiền sử đột quỵ trong gia đình, đang dùng một loại thuốc chống đông máu hoặc đang mắc một bệnh mãn tính khác. Người bị bệnh SLE hoặc hội chứng Raynaud nên tránh dùng dầu cá. Chất omega-3 còn có thể làm tăng lượng đường trong máu nên người bị tiểu đường nên tránh dùng.

Ngoài ra còn nhiều loại chất béo và dầu có ích khác như dầu ô liu, dầu anh đào, dầu cây borragé, cây blackcurrant. Các loại dầu này là nguồn cung cấp acid béo và acid gamma linolenic (GLA).

Thiếu dinh dưỡng và thực phẩm bổ sung.

Dù trong số chúng ta, rất ít người bị thiếu dinh dưỡng nhưng thực ra đa số lại được dinh dưỡng không đúng cách. Chỉ thiếu một lượng vitamin, khoáng chất và vi chất cũng đủ để hạn chế khả năng hoạt động của cơ thể. Đầu tiên thiếu chất sẽ gây các triệu chứng lặt vặt như ớn lạnh, các vấn đề về da, mệt mỏi, khó ở. Việc thiếu chất triền miên có thể gây ra những chứng bệnh kéo dài.

Vấn đề cần lưu ý là dù các thực phẩm có được bày bán tràn lan trong siêu thị, chúng ta cũng cần phải chọn những thực phẩm đủ dinh dưỡng để dùng. Đối với các sản phẩm nông

ngiệp, nếu dùng nhiều thuốc trừ sâu, chất bảo quản, chất kích thích tăng trưởng thì chất dinh dưỡng trong sản phẩm sẽ bị mất đi. Việc nuôi trồng công nghiệp khiến cho đất trồng bị mất đi lượng khoáng chất cần thiết nên sản phẩm thu hoạch được cũng nghèo dinh dưỡng hơn các sản phẩm khác nuôi trồng theo phương pháp sinh thái. Nói chung, việc sản xuất thực phẩm đại trà theo phương pháp công nghiệp khiến cho thực phẩm ngày càng nghèo chất dinh dưỡng. Các chất bảo quản cũng là nguyên nhân gây dị ứng.

Lối sống hiện nay của chúng ta với những sản phẩm thường dùng như rượu, thuốc lá, thuốc ngừa thai, các loại thuốc chữa bệnh (kể cả các thuốc steroid trị bệnh viêm khớp), stress và môi trường ô nhiễm có thể gây ra hiện tượng kém hấp thu khiến cho cơ thể không thể hấp thu đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết.

Bảo vệ cơ thể chống lại các gốc tự do có hại

Gốc tự do là những phân tử tự do do cơ thể sản sinh ra một cách tự nhiên trong quá trình kháng bệnh. Tuy nhiên đôi khi cơ thể sản xuất ra nhiều gốc tự do quá mức thì nó trở nên có hại cho sức khỏe. Đó chính là nhân tố chủ yếu gây ra bệnh viêm xương. Các nhà nghiên cứu cho rằng các gốc tự do có thể có trong cơ chế gây bệnh thấp khớp, là một kháng thể có ở những người bệnh viêm khớp mãn tính tăng dần. Thuốc lá, ánh nắng mặt trời, các chứng bệnh, sự ô nhiễm và stress có thể kích thích cơ thể sản sinh ra các gốc tự do. Có nhiều chất có trong thực phẩm có thể giúp chống đỡ lại tác hại của các gốc tự do và giúp cơ thể có khả năng chống lại sự phá hủy tế bào. Các nghiên cứu mới nhất cho thấy các vitamin chống oxy hóa, khoáng chất và một số chất khác gọi là hóa chất thực vật (phytochemical) trong thức ăn có khả năng loại bỏ các gốc tự do và chống phá hủy tế bào.

Những chất đặc biệt quan trọng là các vitamin chống oxy hóa, vitamin A, C và E. Các khoáng chất bảo vệ gồm sắt, kẽm, ma nhê và selen. Chất bioflavonoid một loại hóa chất thực vật có trong các thực phẩm như rau xanh, vỏ quả, trà, cà phê, rượu;

và chất carotenoid, một loại hóa chất thực vật có trong các loại rau quả màu vàng cam cũng đều có tác dụng bảo vệ cơ thể chống lại các gốc tự do.

Các nhà nghiên cứu cũng cho thấy rằng đa số bệnh nhân viêm khớp và thấp khớp đều bị thiếu hụt một vài loại vitamin và khoáng chất. Các loại bị thiếu gồm các vitamin B, vitamin B6 (pyridoxine), vitamin B5 (pantothenate), acid folic (một dạng khác của vitamin B), vitamin E, ma nhê và kẽm.

Hãy dùng nhiều trái cây tươi và rau củ, là nguồn cung cấp dồi dào các vitamin chống oxy hóa và các khoáng chất.

Dùng dầu cá khoảng 3 lần mỗi tuần hoặc dùng thêm các loại dầu cá bổ sung.

Nên dùng thường xuyên các loại đậu, hạt, là nguồn cung cấp acid béo omega-3 chủ yếu.

Cần biết chắc rằng các loại thực phẩm bạn đang dùng đã có đủ lượng can xi cần thiết.

Hãy cố gắng xác định một số thực phẩm có thể gây dị ứng để tránh dùng.

Nên có biện pháp giảm cân khi cần.

Hãy dùng thêm các loại đa sinh tố (multi vitamin) và khoáng chất bổ sung.

Kiểm tra xem các loại thuốc đang dùng có phá hủy các chất dinh dưỡng trong cơ thể không và tìm cách dùng thêm các thực phẩm để bổ sung nếu cần.

Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng xem có nên dùng thêm vitamin B complexe không.

Nếu bạn thấy cần bổ sung thêm một loại chất đặc biệt nào đó thì hãy hỏi ý kiến một chuyên gia dinh dưỡng có kinh nghiệm.



Hình trên: Quả óc chó là một loại thực phẩm giàu ma nhê, sắt, acid folic và đồng, là những chất dinh dưỡng giúp hạn chế bệnh viêm khớp.

Những lợi ích khác

Vì những bệnh nhân viêm khớp và thấp khớp thường cảm thấy chán ăn, họ có nguy cơ không hấp thu đủ dưỡng chất cần thiết qua các bữa ăn. Người bệnh cần dùng thêm các loại đa sinh tố và khoáng chất bổ sung. Một số loại thuốc trị viêm khớp làm hạn chế sự hấp thu một số vitamin, chẳng hạn như vitamin B có thể mất tác dụng bởi một số loại thuốc. Vì vậy bạn cần phải hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng về các loại vitamin và khoáng chất bổ sung có thể dùng. Còn rất nhiều nghiên cứu đang được tiến hành về vai trò của một số chất dinh dưỡng bổ sung. Những chất này gồm kẽm, đồng, vitamin B và hai loại amino acid là glucosamine và chondroitin. Do việc dùng chất bổ sung có thể làm rối loạn cân bằng về chất trong cơ thể, tốt nhất là bạn nên dùng dưới sự kiểm soát của một chuyên viên dinh dưỡng có kinh nghiệm.

Chất dinh dưỡng	Nguồn cung cấp	Tác dụng
Beta carotene (chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể)	Trái cây và rau quả có màu đỏ, vàng, xanh như trái mơ, bí rợ, cà rốt.	Chống oxy hóa, chống lại tác hại của các gốc tự do. Đẩy mạnh quá trình phân chia tế bào và tăng trưởng
Vitamin C	Có trong đa số trái cây và rau quả. Nhiều nhất là trong quả dâu, backcurrant, ổi, kiwi.	Cần cho việc sản xuất chất collagen, thành phần của sụn và một số mô khác. Chống oxy hóa, chống lại tác hại của các gốc tự do.
Vitamin E	Đậu và các loại hạt.	Chống oxy hóa, chống sự oxy hóa của các loại chất béo không bão hòa trong màng tế bào. Có vai trò đặc biệt quan trọng nếu như thực đơn đang dùng nhiều cá hoặc các chất béo không bão hòa khác.
Vitamin B complexe	-	-
Vitamin B5 (patothenic acid)	Bột mì, quả hạch, hạt dẻ và trái cây sấy.	Có thể giúp người bệnh giảm đau và cứng khớp vào buổi sáng.
Vitamin B6 (pyridoxine)	Thịt gia cầm, cá các loại, trứng, gạo lứt, đậu nành và các loại hạt.	Hỗ trợ hoạt động của hệ miễn dịch và hệ thần kinh. Rất hữu ích đối với hội chứng đường hầm cổ tay.

Acid folic	Các loại rau lá xanh, trứng.	Có thể bị hạ thấp đối với người đang dùng thuốc methotrexate. Giúp hạn chế độc tố của các loại thuốc.
Vitamin D	Bơ thực vật, dầu cá, lòng đỏ trứng, phơi nắng.	Giúp cơ thể tận dụng được chất can xi, là chất cần thiết giúp cứng xương và ngăn ngừa viêm xương.
Bo	Nho, mận, trái cây sấy, rau xanh nhiều lá và quả lê.	Có thể giúp cải thiện tình trạng bệnh viêm xương. Cũng có thể giúp giảm hiện tượng mất can xi và ma nhê. Tăng sức đề kháng chống bệnh viêm xương.
Ma nhê	Rau xanh, lúa mì, yến mạch, quả óc chó, quả hạnh, gạo lức, cây me đất, mướp tây, điều, cải bắp, thìa là.	Thiếu hụt ma nhê có thể làm tăng mức độ viêm của tế bào. Ma nhê cần thiết cho việc hấp thụ can xi từ thức ăn để tạo xương. Sự thiếu hụt ma nhê có thể liên quan đến bệnh viêm xương.

Các loại Vitamin và khoáng chất cần thiết



Chất dinh dưỡng	Nguồn cung cấp	Tác dụng
Kẽm	Trái mơ, trái đào, con hàu, mộng lúa mì, ca cao, hạt mù tạt, men bia, hạt bí.	Bệnh nhân viêm khớp mãn tính tăng dần đôi khi có hàm lượng kẽm trong máu thấp. Ở bệnh vảy nến, chất kẽm có thể dùng hạn chế đau, cứng và sưng khớp. Nó cũng cần thiết giúp cho xương cứng cáp.
Sắt	Lúa mì, gạo, đậu Bra Xin, rau xanh nhiều lá, táo, nho, quả óc chó, thìa là, bồ công anh, bí, mận.	Là chất cần thiết trong máu. Thiếu sắt có thể dẫn đến bệnh thiếu máu và mệt mỏi. Bệnh nhân viêm khớp mãn tính tăng dần thường dễ bị thiếu máu.
Can xi	Hạt mè, rong biển, cải xoăn, củ cải Thụy Điển, quả hạnh, đậu nành, bồ công anh, hạ phi, mật ong, cá hồi, sữa, phô mai, các sản phẩm bơ sữa.	Là chất chính yếu trong cấu tạo xương, giúp bộ xương cứng cáp, ngăn ngừa bệnh viêm xương.

Đồng	Đào, củ cải Thủy Điển, đậu lăng, nghêu sò, quả hạch.	Giúp ngăn ngừa bệnh viêm xương. Có trong thành phần của một loại men chống oxy hóa ở một số phản ứng viêm. Thừa hoặc thiếu chất đồng đều có thể dẫn đến viêm khớp mãn tính tăng dần.
Manhê	Táo, đào, lúa mạch đen, đậu lăng, trà, bánh mì bằng bột chưa nảy, lê.	Có trong cấu tạo của sụn. Thiếu ma nhê có thể dẫn đến đau khớp. Là chất cần thiết cho cấu trúc bình thường của bộ xương và có thể giúp ngăn chặn bệnh viêm xương.
Xê len	Mầm lúa, cám, hành, bông cải xanh, 'nghêu sò và cá ngừ.	Là chất chống oxy hóa quang trọng. Bệnh nhân viêm khớp mãn tính tăng dần và thường có hàm lượng xê len trong máu thấp. Có thể ngăn ngừa viêm khớp mãn tính tăng dần bằng các dùng xê len kết hợp với carotenoid và vitamin E. Thiếu xê len có thể dẫn đến các bệnh về khớp và cơ.

Chương 7 Các món ăn phòng bệnh

Mỗi người đều tìm cách ăn uống sao cho đủ chất dinh dưỡng và có lợi cho sức khỏe, điều này trở thành mục tiêu cực kỳ quan trọng nếu bạn đang mắc phải một trong các dạng viêm khớp hoặc thấp khớp. Những thực phẩm bạn dùng sẽ có khả năng giúp bạn chống lại bệnh tật.

Bạn sẽ tìm thấy ở phần này những công thức chế biến món ăn giàu vitamin chống oxy hóa và khoáng chất giúp cơ thể chống lại sự phá hủy các gốc tự do. Đó cũng là chống lại tác nhân gây ra nhiều dạng viêm khớp và thấp khớp. Ngoài ra còn có nhiều công thức nấu sử dụng cá có dầu được chọn lọc. Các món ăn này rất hữu ích vì nó có khả năng kháng viêm và giúp bạn tích lũy được nhiều acid béo omega-3 từ thức ăn.

Chính vì giữ gìn một trọng lượng hợp lý là điều quan trọng để bạn chế căng thẳng cho các khớp nên lượng calorie và dưỡng chất đều được tính toán kỹ lưỡng trong từng công thức nấu. Có rất nhiều món dễ làm và ít tốn thời gian. Các món này thật phù hợp khi chúng ta không khỏe và muốn nấu nướng một cách dễ dàng.

Hãy sử dụng các công thức nấu sau khi bạn đã xác định được các loại thực phẩm có thể gây dị ứng để chọn ra các công thức nấu ăn phù hợp nhất không chứa các thực phẩm gây dị ứng cho mình.



Các món xúp và món khai vị

Xúp Mê Hi Cô với quả lê salsa

Dùng cho 6 người - Thời gian chuẩn bị: 30 phút - Thời gian nấu: 45 phút.

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 199 kcal/836 kJ. Protein: 8g . Carbohydrate: 24g . Chất béo: 9g . Chất xơ: 7g.

Không có cồn.

Không có chanh.

Không có sản phẩm bơ sữa.

Không có gluten.

Không có bột mì.

2 muống canh dầu hướng dương.

1 lát hành tây xắt mỏng.

2 nhánh tỏi đập dập.

2 muống cà phê rau mùi đất.

1 muống cá phê nghệ.

1 trái ớt bỏ lõi, bỏ hạt và xắt quân cờ.

3 quả ớt đỏ, bỏ hạt xắt lát mỏng.

400 g (13oz) đậu đỏ khô.

750 ml (1 ¼ pint) nước cà chua.

25g (1 oz) bánh bắp bóp vụn.

Vài lá rau mùi để trang trí.

Trái lê Salsa.

1 trái lê chín.

4 củ hành tươi xắt mỏng.

1 muống canh nước cốt chanh.

1 muống canh rau mùi xắt nhỏ.

1- Cho dầu vào chảo đun nóng. Dầu nóng cho hành, tỏi, quả ớt xắt quân cờ và 2/3 phần ớt xắt lát vào và xào lửa nhỏ trong 10 phút. Thêm đậu, cà chua, tương ớt vào đun sôi rồi nay nắp đun như trong khoảng 30 phút.

2- Trong khi đun, chuẩn bị phần quả lê. Gọt vỏ lê, bỏ hạt và xắt quân cờ. Cho lê vào tô trộn chung với hành, nước cốt chanh và rau mùi. Nêm thêm tiêu, muối, dùng giấy bóng bọc lại rồi để sang một bên.

3- Nấu xúp trong nồi hầm với bánh bắp vụn xong trút ra một cái chảo sạch, nên nếm và đun nóng lại. Dọn xúp với phần lê salsa, trang trí với phần ớt còn lại và lá mùi.

Xúp củ cải đỏ Borscht

Dùng cho 6 người - Thời gian chuan bị: 10 phút - Thời gian nấu: 1 giờ

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 64 kcal/ 269 kJ. Protein: 4g .
Carbohydrate: 13g . Chất béo: 1g . Chất xơ: 3g.

500g (1 lb) củ cải đường sống (tươi).

2 củ cà rốt.

1 củ hành.

1.2 lít (2pint) nước hầm bò.

1 lá hồng.

Muối.

Tiêu.

150ml (1/2 pint) ya ua để trang trí.

1- Nạo nhỏ hoặc xắt mỏng củ cải đường. Xắt mỏng một củ cà rốt và củ hành. Nạo nhỏ củ cà rốt còn lại. Cho rau, nước hầm và lá hồng vào một cái chảo rồi nêm tiêu, muối. Đun sôi rồi để nhỏ lửa trong khoảng 1 giờ. Nêm lại và thêm gia vị tương nếu cần.

2- Chế xúp vào tô riêng cho từng người rồi trang trí từng phần với ya ua.

Không có cồn.

Không có chanh.

Không có sản phẩm bơ sữa.

Không có gluten.

Không có bột mì.

Rau củ tươi nấu nước dùng

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 40 phút

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 88 kcal/ 370 kJ. Protein: 3g .
Carbohydrate: 14g . Chất béo: 2g . Chất xơ: 4g.

2 muỗng canh dầu ô liu.

2 nhánh cần tây có lá xắt nhỏ.

1 củ tỏi xắt nhỏ.

1 củ cà rốt xắt hạt lựu.

50g (2oz) lúa mạch.

1.2 lít (2 pint) nước rau hãm.

125g (4 oz) đậu mangetout xắt chéo.

Muối.

Tiêu.

- 1- Đun dầu trong chảo cho nóng. Cho cần, tỏi và cà rốt vào. Để lửa vừa trong khoảng 10 phút.
- 2- Trộn hỗn hợp trên với lúa mạch và nước hãm, nêm tiêu muối rồi ninh khoảng 20 phút. Cho thêm đậu mangetout vào ninh tiếp 10 phút nữa. Múc ra tô và dọn dùng.



húng quế, kinh giới.

Muối.

Tiêu.

Nước đá viên để dọn ăn.

- 1- Dùng mặt cắt củ tỏi chà lên đáy tô rồi bỏ tỏi đi. Cho nước cốt cà chua vào tô rồi thêm dầu, nước cốt các loại chanh vào. Nêm đường, muối và tiêu cho vừa ăn. Khuấy nhẹ cho các nguyên liệu tan đều với nhau. Đậy nắp rồi ướp lạnh khoảng 1 giờ.
- 2- Khuấy lại xúp một lần nữa rồi thêm dưa leo, hành. Ớt tây, lê và rau vào trộn nhẹ lên. Dọn xen kẽ các thứ nguyên liệu đã được xắt quân cờ vào một cái tô riêng để người ăn có thể tự phục vụ.
- 3- Cho đá viên vào tô riêng của mỗi người vào chế xúp vào.

Xúp bí ngô với hương thảo

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: Khoảng ½ giờ

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 173 kcal/ 737 kJ. Protein: 11g . Carbohydrate: 33g . Chất béo: 1g . Chất xơ: 5g.

Không có cồn.
Không có chanh.
Không có sản phẩm bơ sữa.
Không có gluten.
Không có bột mì.

1 trái bí ngô.

4 lá hương thảo thật đẹp để trang trí.

150g (5 oz) đậu lăng đỏ rửa sạch.

1 củ hành xắt mỏng.

900 ml (1 ½ pint) nước hầm rau.

Muối.

Tiêu.

- 1- Lấy ½ trái bí, dùng muỗng gạt bỏ hạt và ruột. Xắt bí thành miếng nhỏ rồi đặt vào khuôn thiếc. Rải lá hương thảo và muối, tiêu lên. Đun nóng bếp nướng trước đến khoảng 200°C (400°F), cho khuôn bí vào tiếp tục nướng khoảng 45 phút.
- 2- Trong khi chờ đợi, cho đậu lăng vào chảo, đổ nước vào đun sôi khoảng 10 phút. Đổ đậu ra rổ cho ráo nước rồi lại cho vào một cái chảo sạch với hành, nước hầm rồi ninh tiếp 5 phút nữa. Nêm nếm lại cho vừa.
- 3- Lấy bí ra khỏi bếp nướng, gỡ bí ra dùng nĩa đánh tơi rồi cho vào xúp. Nấu tiếp khoảng 15 phút rồi múc ra tô. Trang trí thêm với lá hương thảo trước khi dọn dùng.



Cà rốt và rau mùi nấu pa tê

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút , cộng thêm thời gian làm lạnh - Thời gian nấu: 40 phút

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 87 kcal/ 362 kJ. Protein: 3g . Carbohydrate: 14g . Chất béo: 3g . Chất xơ: 3g.

500g cà rốt nạo nhuyễn.

1 muỗng canh củ mùi.

175ml (6 fl oz) nước ép cam tươi.

300 ml (1/2 pint) nước.

50g (2 oz) phô mai mềm độ béo vừa phải.

30g (1 ¼ oz) lá mùi thật đẹp để trang trí.

Muối.

Tiêu.

Vỏ bánh mì vụn dùng khi dọn ăn.

- 1- Cho cà rốt vào nồi với củ mùi, nước cam và nước lã. Đậy nắp ninh trong 40 phút cho đến khi cà rốt chín. Nhấc xuống để nguội.
- 2- Trút hỗn hợp cà rốt vào nồi hầm với một ít nước, thêm phô mai và lá mùi vào rồi trộn thật nhuyễn. Nêm thêm tiêu, muối rồi trộn lại lần nữa. Múc ra từng đĩa nhỏ, trang trí với lá mùi. Đậy lại và để lạnh. Dọn dùng với bánh mì vụn.

Không có cồn.

Không có chanh.

Không có sản phẩm bơ sữa.

Không có gluten.

Không có bột mì.

CÁCH LÀM KHÁC

Đậu chick với cà rốt nấu pa tê

Thời gian chuẩn bị: 10 phút , cộng thêm thời gian làm lạnh
- Thời gian nấu: 40 phút

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 14kcal/ 690 kJ. Protein: 7g .
Carbohydrate: 25g . Chất béo: 4g . Chất xơ: 3g.

- 1- Thực hiện giống như món vừa trình bày ở trên nhưng thay lá mùi bằng 275g (9oz) đậu chick đóng hộp. Khuấy thật đều. Múc ra đĩa nhỏ và làm lạnh cho đến khi dùng được.

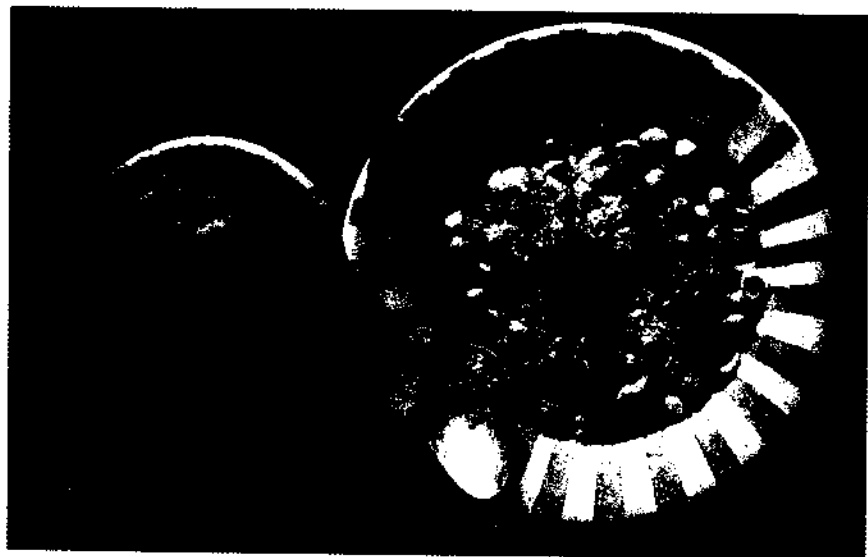
Không có cồn.

Không có chanh.

Không có sản phẩm bơ sữa.

Không có gluten.

Không có bột mì.



Xúp đậu chick, mì sợi và rau bi na

Dùng cho 6 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 45 phút

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 248kcal/ 1046 kJ. Protein: 12g . Carbohydrate: 34g . Chất béo: 8g . Chất xơ: 6g.

Không có cồn.
Không có chanh.
Không có sản phẩm bơ sữa.
Không có gluten.
Không có bột mì.

6 muỗng xúp dầu ô liu tinh chất.

2 tép tỏi đập dập.

1 củ hành xắt mỏng.

1 muỗng canh hương thảo xắt nhỏ.

2 X 425g (14 oz) đậu chick đóng hộp.

1.2 lít (2 pint) nước rau hãm.

75g (3 oz) mì ống.

4 lát bánh mì trắng mỏng.

125g (4 oz) lá bina, xắt nhỏ.

Muối.

Tiêu.

Khi dọn ăn:

Hạt nhục đậu khấu nướng.

Phô mai Parma nướng.

- Đun nóng 2 muỗng dầu trong một cái chảo lớn. Cho tỏi, hành, hương thảo vào xào 5 phút cho mềm. Cho thêm đậu chick đóng hộp (cà nước), nước hãm rau vào, đậy nắp đun sôi khoảng 30 phút. Cho mì ống vào đun tiếp khoảng

6 đến 8 phút nữa.

- 2- Trong thời gian chờ đợi, chuẩn bị phần bánh mì. Bỏ vỏ bánh mì rồi cắt thành viên. Đun chỗ dầu còn lại cho nóng già. Cho những viên bánh mì vào chiên cho vàng giòn. Vớt bánh mì ra để lên giấy thấm cho bớt dầu.
- 3- Cho rau bí na vào xúp nấu thêm khoảng 5 phút nữa cho đến khi mì và đậu đều mềm. Nêm nếm lại rồi dọn ra dùng với hạt nhục đậu khấu, bánh mì chiên và phô mai Parma.

Xúp mì Miến Điện với gà ướp.

Dùng cho 6 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút , cộng thêm thời gian ủ - Thời gian nấu: khoảng 35 phút

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 573kcal/ 2412 kJ. Protein: 33g . Carbohydrate: 71g . Chất béo: 20g . Chất xơ: 5g.

300g (10 oz) thịt ức gà không xương không da.

1 muỗng cà phê nghệ.

3 muỗng xúp đậu phộng vỏ sậm.

1 nhánh lá chanh.

3 muỗng canh gạo trắng hạt dài.

2 muỗng cánh dầu ăn.

1 củ hành xắt mỏng.

3 tép tỏi đập dập.

5cm (2 inch) gừng tươi gọt vỏ đập dập.

1/4 muỗng cà phê ớt bột.

2 trái ớt hiểm xắt nhỏ.

3-3 muỗng canh nước mắm.

900 ml (1 ½ pint) nước.

250g (8 oz) mì sợi.

Khi dọn ăn:

3 quả trứng luộc chín bóc đôi.

2 miếng cạnh lá mùi xắt nhỏ.

3 củ hành tây xắt mỏng.

Ớt.

- 1- Cắt thịt gà thành từng miếng hình khối vuông mỗi cạnh khoảng 2.5 cm (1 inch)
Trộn nghệ với muối rồi xát lên thịt gà. Ướp như vậy khoảng 30 phút.
- 2- Trong khi chờ đợi, cho đậu phộng vào chảo rang, khuấy đều cho đến khi đậu vàng. Nhấc xuống để nguội. Dùng một trục lăn nghiền dập lá chanh cho thơm. Dùng chày cối giã đậu phộng cho nát. Rang gạo cho r ám vàng rồi dùng cối xay thành bột.
- 3- Đun dầu ăn cho nóng rồi cho hành vào xào đến khi vừa mềm. Cho thịt gà ướp nghệ, gừng, lá chanh, ớt bột và ớt vào. Thêm nước mắm và nước vào nấu sôi.
- 4- Giữ cho nổi sôi riu riu. Cho đậu phộng giã và gạo xay vào nổi tiếp tục đun khoảng 10 - 15 phút cho đến khi gà chín và nước sặc lại.
- 5- Trong khi chờ đợi, đặt một nồi nước lên bếp đun sôi, luộc mì khoảng 3 - 4 phút cho chín. Vớt ra rửa cho ráo rồi chia mì vào các tô lớn.
- 6- Múc thịt gà lên trên mì rồi bày nửa quả trứng, hành xắt mỏng và lá mùi lên trên thành hình chóp. Cho thêm một ít nước mắm và vài lát ớt cho nmiệng. Dùng món xúp này bằng muỗng và nĩa.

Không có cồn.

Không có chanh.

Không có sản phẩm bơ sữa.

Không có gluten.

Không có bột mì



Cá và hải sản

Cá hồi nướng với sốt pesto và cơm chanh bơ.

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: khoảng 20 phút

Mỗi phần cho: - Năng lượng: 544kcal/ 2265 kJ. Protein: 33g . Carbohydrate: 17g . Chất béo: 39g . Chất xơ: 0g.

Không có cồn.

Không có chanh.

Không có sản phẩm bơ sữa.

Không có gluten.

Không có bột mì

75g (3 oz) gạo hạt dài.

Vỏ chanh xắt nhuyễn và nước cốt 1 trái chanh.

4 X 150g (5 oz) phi lê cá hồi.

50g (2 oz) bơ.

Lá rau húng để trang trí (không bắt buộc).

Sốt Pesto:

1 tép tỏi xắt mỏng.

15g (1/2 oz) hạt thông đại.

15g (1/2 oz) lá rau húng.

3 muỗng canh dầu ô liu tinh chất.

1 muỗng canh phô mai Parma nạo.

Muối.

Tiêu.

- 1- Bắc chảo nước lớn lên bếp nấu sôi. Cho gạo và vỏ chanh vào nấu cho sôi lại. Đun nhỏ lửa tiếp tục khoảng 10-12 phút hoặc theo chỉ dẫn trên bao bì gạo, cho đến khi cơm chín hẳn.
- 2- Trong khi chờ đợi, ta chuẩn bị phần sốt pesto. Cho tất cả nguyên liệu làm pesto vào một nồi nấu và trộn cho thật đều đến khi hỗn hợp thật mịn.
- 3- Bắc nồi nướng hoặc chảo không dính lên bếp cho nóng. Dùng nhíp rút hết xương cá hồi rồi dùng giấy thấm thấm cá cho khô. Đặt miếng phi lê cá lên vỉ nướng, phần da ở phía dưới rồi nướng trong 3 phút. Trở mặt cá rồi nướng tiếp 2 - 3 phút nướng cho chín đều và khi sờ thấy chắc là được.
- 4- Xới cơm cho ráo, trộn thêm nước chanh và bơ. Nêm nếm lại cho vừa ăn. Bày phi lê cá lên mặt cơm cùng với sốt pesto. Trang trí thêm lá rau mùi nếu thích.

Ngải giấm trộn phi lê cá vược

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 5 phút - Thời gian nấu: 6 phút

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 225kcal / 999kJ . Pro-tein: 34g . Carbohydrate: 0g . Chất béo: 10g . Chất xơ: 0g.

4 X 175g (6 oz) phi lê cá vược.

1 bó ngải giấm lớn.

2 muỗng canh dầu ô liu.

4 muỗng canh nước cốt chanh.

Muối.

Tiêu.

- 1- Để vỉ nướng hoặc chảo không dính lên bếp cho nóng, đặt cá lên vỉ, mặt da ở phía dưới rồi nướng trong 3 phút. Đặt ¼ chỗ ngải giấm trên mỗi miếng cá rồi nhấn rau sát xuống cá. Trữ miếng cá sao cho rau bọc quanh cá và tiếp tục nướng 3 phút nữa.
- 2- Khi dọn ăn, rưới dầu ô liu và nước chanh lên cá rồi nêm bằng tiêu, muối. Dùng cá với ngải giấm.

Không có cồn
Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

Cá mòi nướng dùng với tabbouleh

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10phút - Thời gian nấu: 15 phút

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 250kcal / 1053kJ . Protein: 19g . Carbohydrate: 27g . Chất béo: 8g . Chất xơ: 1g.

125g (4oz) bột mì.

1 củ hành tây cắt mỏng.

2 trái cà chua chín lột vỏ bỏ hạt.

1 muỗng canh nước cốt chanh.

1 muỗng cà phê vỏ chanh cắt nhuyễn.

1 nắm lá bạc hà.

4 con cá mòi nhỏ bỏ ruột bỏ xương.

Phần trang trí:

Chanh cắt lát.

Xà lách hoặc rau có lá.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

- 1- Đặt một chảo nước lên bếp cho sôi rồi lúa mì vào. Tiếp tục nấu sôi trong 5 phút rồi chắt nước và xả nước lạnh. Để ráo nước rồi cho lúa mì vào một cái tô. Trong khi chờ, phi hành cho khô.
- 2- Thêm hành, cà chua, nước chanh và vỏ chanh vào lúa mì. Để lại 4 lá bạc hà, phần còn lại băm nhỏ.

Trộn lá bạc hà đã xắt vào hỗn hợp lúa mì, ném lại cho vừa ăn.

- 3- Mổ bụng từng con cá mòi, đặt vào giữa mỗi con một lá bạc hà. Cho một muỗng nhỏ tabbouleh (hỗn hợp lúa mì vừa chuẩn bị trên) lên trên rồi sắp xếp lại nhẹ nhàng để tạo hình con cá.
- 4- Nướng cá khoảng 5 phút mỗi mặt. Dọn cá ra dùng với phần tabbouleh còn lại, trang trí bằng vài lát chanh và xà lách hoặc rau.



Cá ngừ nướng bún gạo với gừng và nước tương

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15phút - Thời gian nấu: 15 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 479kcal / 2009kJ . Protein: 34g . Carbohydrate: 53g . Chất béo: 14g . Chất xơ: 0g.

1 muỗng súp dầu hạt nho.

5cm (2 inch) gừng tươi gọt vỏ xắt hạt lựu.

2 tép tỏi xắt nhỏ.

2 cây họ tây xắt nhuyễn.

1 quả ớt xanh bỏ hạt xắt nhuyễn.

1 lá chanh xắt mỏng.

500g (1 lb) phi lê cá ngừ (chỉ 1 miếng).

250g (8 oz) bún gạo.

Nước cốt và vỏ một trái chanh lớn.

2 muỗng canh nước tương.

1 bó rau mùi xắt nhỏ.

Phần trang trí:

1 trái chanh lớn cắt thành 4 miếng.

Vài cành lá mùi.

Vài lát hành tây.

Không có cồn
Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

- 1- Cho một ít dầu hạt nho vào chảo đun nóng, cho gừng, tỏi, họ, ớt và lá chanh vào xào cho hơi mềm, đừng để quá chín.
- 2- Bắc chảo nướng hoặc chảo không dính lên bếp cho nóng rồi đặt phi lê cá lên. Nướng mỗi mặt cá từ 1 đến 2 phút trên lửa già. Xoay trở cá từ từ cho vàng đều. Cá vừa chín tái là được, nhưng nếu không thích dùng tái ta có thể nướng thêm cho thật chín. Sau khi nướng, để cá nguội khoảng 3 phút.

- 3- Luộc bún gạo trong nước sôi khoảng 2 phút hoặc theo chỉ dẫn trên bao bì. Vớt ra để ráo nước rồi cho bún trở vào nồi. Cho hỗn hợp gừng, chanh, nước tương, dầu mè vào nồi. Đảo đều rồi đẩy nắp và giữ ấm.
- 4- Đặt những lát chanh lên nướng mỗi mặt khoảng 1 phút cho r ám mặt và phần nước chanh hơi ấ m lên. Cho lá mùi xắt nhỏ vào nồi bún gạo, trộn đều. Dọn bún ra đĩa lớn. Cắt cá ngừ thành miếng dày khoảng 1 cm (1/2 inch) rồi sắp lên mặt bún. Trang trí món ăn bằng những lát chanh nướng, lá mùi và hành tây. Dọn dùng nóng.



Sò nướng mềm với ngải đắng

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10phút - Thời gian nấu: 5 - 7 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 192kcal / 807kJ . Protein: 23g . Carbohydrate: 3g . Chất béo: 10g . Chất xơ: 0g.

16 con sò.

1 bó lá ngải đắng lớn.

1 muống canh dầu ô liu.

1 muỗng canh giấm thơm.

Muối.

Tiêu.

4 miếng chanh để trang trí.

Không có cồn
Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

- 1- Dùng giấy thấm kho sò.
- 2- Đặt chảo nướng hoặc chảo không dính lên bếp cho nóng. Nướng sò khoảng 2-3 phút mỗi mặt. Đặt lá ngải giấm lên trên và nướng đến khi lá vừa dịu lại.
- 3- Trộn dầu ô liu với giấm thơm trong một cái đĩa sâu lòng. Lấy sò và ngải giấm ra khỏi vỉ nướng, cho vào đĩa và trộn đều cả vỏ. Ném lại và dọn dùng ngay với chanh cắt miếng.



Cá ngừ nướng mềm với sốt cà chua

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 5 phút - Thời gian nấu: 20 - 25 phút

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 157kcal / 660kJ . Protein: 25g . Carbohydrate: 4g . Chất béo: 5g . Chất xơ: 1g.

Không có cồn
Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

4 X 100g (3 ½ oz) cá ngừ miếng.

Sốt cà chua:

4 quả cà chua đỏ.

1 muỗng cá phê tỏi băm.

1 muỗng canh cà chua băm.

1 muỗng canh rau mùi băm.

Muối.

Tiêu.

- 1- Bắc chảo nướng hoặc chảo không dính lên bếp cho thật nóng rồi đặt cá ngừ lên nướng. Nướng từng 2 miếng mỗi lần, không 3 phút mỗi mặt. Lấy cá ra khỏi chảo và giữ nóng.
- 2- Để thực hiện phần sốt, ta trút tất cả nguyên liệu sốt vào máy xay nhuyễn khoảng 1 phút rồi trút ra nồi. Nấu sốt khoảng 10 phút, không đậy nắp nồi. Nêm sốt lại rồi múc lên mặt cá.

Cá hồi nấu ớt

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 8 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 319kcal / 1328kJ . Protein: 33g . Carbohydrate: 0g . Chất béo: 21g . Chất xơ: 0g.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

3 muỗng cà phê ớt bột.

8 muỗng cà phê dầu mè.

1 bó rau mùi lớn xắt nhỏ.

4 X 150g (5 oz) phi lê cá hồi bỏ da.

1 lòng trắng trứng, đánh nhẹ.

Muối.

Tiêu.

Trình bày:

1 trái chanh lớn cắt thành miếng.

Mì sợi.

- 1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng. Trộn ớt, dầu mè, rau mùi và tiêu muối với nhau rồi trút ra đĩa.
- 2- Nhúng cá vào lòng trắng trứng rồi phủ ngoài bằng hỗn hợp ớt bột, vỗ nhẹ cho hỗn hợp bám vào lát cá.
- 3- Đặt cá lên chảo nóng và nướng khoảng 4 phút mỗi mặt. Dùng sạn trở nhẹ nhàng cho cá chín. Khi cá đã chín, dọn ra đĩa với chanh cắt miếng và mì sợi nếu thích.

Trai Catalan

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 126kcal / 534kJ . Protein: 13g . Carbohydrate: 9g . Chất béo: 5g . Chất xơ: 1g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

1 muỗng canh dầu ô liu.

1 củ hành xắt nhuyễn.

2 tép tỏi đập dập.

1 trái ớt đỏ bỏ hạt xắt nhỏ.

Một nhúm ớt bột.

400g (13 oz) cà chua xay đóng hộp.

1kg (2 lb) con trai tươi rửa sạch.

Muối.

Tiêu.

Rau mùi xắt nhỏ để trang trí.

- 1- Đun nóng dầu trong một chảo lớn. Xào hành, tỏi, ớt và ớt bột trên lửa vừa khoảng 5 phút cho mềm. Trộn hỗn hợp với cà chua và nêm tiêu muối. Đậy nắp đun lửa nhỏ khoảng 10 phút.
- 2- Kiểm tra lại con trai. Loại bỏ những con không thể tách vỏ hoặc bị bể vỏ và chỉ để lại những con có thể tách được vỏ.

- 3- Trộn trai vào sốt cà chua, để lửa lớn, náy nắp đun trong khoảng 5 phút cho trai mở hết vỏ ra. Loại bỏ những con không mở vỏ.
- 4- Sắp trai vào một cái thố, rắc rau mùi lên rồi dọn ra dùng.



Tôm Pandan nấu gừng tỏi

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút, cộng thêm thời gian ướp - Thời gian nấu: 10 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 213kcal / 892kJ . Protein: 12g . Carbohydrate: 33g . Chất béo: 3g . Chất xơ: 0g.

✓ Không có cồn
Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

24 con tôm Pandan sống lột vỏ bỏ đầu.

5 cm(2 inch) gừng tươi gọt vỏ xắt hạt lựu.

4 tép tỏi lớn đập dập.

1 quả ớt xanh bỏ hạt xắt nhỏ.

1 bó hành lá cắt khúc khoảng 5 cm(2 inch).

150g (5 oz) bún gạo.

1 muống canh dầu mè.

1 muống cà phê nước tương.

1 bó rau mùi xắt nhỏ.

nước cốt và vỏ một trái chanh lớn bào xắt nhuyễn.

Muối.

Tiêu.

- 1- Đặt tôm đã chuan bị sẵn lên một cái đĩa (không dùng đĩa kim loại). Thêm gừng, tỏi, ớt lên trộn đều. Đậy nắp rồi cho vào tủ lạnh ướp từ 2 giờ trở lên.
- 2- Cắt hành lá thành từng khúc rồi cho vào nước đá, cộng hành sẽ quăn lại.



- 3- Đặt chảo nướng hoặc chảo không dính lên bếp cho nóng. Để tôm lên chảo nướng khoảng 3 phút mỗi bên.
- 4- Đun nước có pha ít muối trong một cái chảo, cho bún gạo vào nấu khoảng 2 phút. Vớt bún ra để ráo rồi trộn với dầu mè, nước tương, rau mùi, nước chanh, vỏ chanh, nêm tiêu muối và đảo đều. Dọn bún ra dùng với tôm và lá hành.

Trai xanh sốt bơ tỏi

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 5 - 6 phút

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 276kcal / 1140kJ . Protein: 9g . Carbohydrate: 0g . Chất béo: 27g . Chất xơ: 0g.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

2 tép tỏi đập dập.

125g (4 oz) bơ để mềm.

1 bó rau mùi xấp xỉ 1t nhỏ.

24 con trai xanh đã nấu chín.

Muối.

Tiêu.

Trình bày:

Bánh mì giòn.

Xà lách xanh.

Trai xanh đã chín còn trong nửa mảnh vỏ có bán sẵn tại những nơi bán tôm cá. Trường hợp không tìm mua được, ta có thể dùng trai sống để chế biến nhưng phải mua với số lượng nhiều hơn.

- 1- Bắc chảo nướng hay chảo không dính lên bếp cho nóng. Trộn đều tỏi với bơ và rau mùi rồi nêm tiêu muối.
- 2- Phết hỗn hợp bơ tỏi lên mặt từng con trai rồi lần lượt đặt trai lên chảo nướng, mặt vỏ ở phía dưới. Nướng sò khoảng 5-6 phút đến khi bơ tan hẳn. Dọn ra dùng với bánh mì giòn lên mặt và một ít xà lách xanh.



Cá hồi nấu rau mùi

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 429kcal / 1798kJ . Protein: 50g . Carbohydrate: 4g . Chất béo: 24g . Chất xơ: 0g.

1 kg (2 lb) phi lê cá hồi sao.

4 muỗng canh nước cốt chanh.

2 muỗng cà phê muối.

4 muỗng canh dầu ô liu.

25g (1 oz) bánh mì vụn.

1 tép tỏi đập dập.

6 muỗng canh lá mùi xắt nhuyễn.

1 muỗng cà phê vỏ chanh xắt sợi.

Tiêu.

Chanh xắt miếng để trình bày.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
	Không có gluten
	Không có bột mì

- 1- Rửa qua cá bằng nước lạnh rồi dùng giấy thấm khô. Chà mặt cá bằng nửa phần nước chanh, vỏ chanh và muối. Đặt nhẹ cá vào chảo chiên, mặt da ở phía dưới.



- 2- Thêm nước vừa đủ cho ngập mặt cá. Đặt lên bếp nấu lửa vừa khoảng 5 phút. Trở cá hai lần khi nấu. Vớt cá ra sắp thành một lớp trên vỉ nướng.
- 3- Đun một nửa chảo dầu ô liu trong một cái chảo khác, thêm bánh mì vụn, tỏi, phần muối còn lại và 4 muỗng canh rau mùi vào: Để lửa nhỏ trộn đều cho đến khi bánh mì trở vàng. Trút hỗn hợp này lên mặt cá. Đốt lò trước đến khoảng 200°C (400°F), cho cá vào nướng khoảng 7 - 10 phút cho chín.
- 4- Rưới phần chanh, vỏ chanh, dầu lên trên cá. Nấu khoảng 2 - 3 phút. Rắc rau mùi lên trên, nêm thêm tiêu muối rồi dọn ra dùng với những lát chanh.

Thịt gia súc, gia cầm và thú săn - Gà Carnival với khoai lang nghiền

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 - 20 phút, cộng thêm thời gian ướp - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 315kcal / 1330J . Protein: 36g . Carbohydrate: 26g . Chất béo: 5g . Chất xơ: 3g.

	<i>Không có cồn</i>
✓	<i>Không có chanh</i>
	<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
✓	<i>Không có gluten</i>
✓	<i>Không có bột mì</i>

4 X 150g (5 oz) thịt ức gà bỏ xương bỏ da.

Vài nhánh rau mùi để trang trí.

Nước sốt:

100 ml (3 ½ fl oz) rượu sherry ngọt.

1 muỗng canh vỏ cây Angostura.

1 muống canh phê nước tương.

1 muống canh gừng tươi xắt nhỏ.

1 ít bột nghệ.

1 muống bột gia vị hỗn hợp.

1 một củ hành nhỏ xắt nhỏ.

75 ml (3 fl oz) nước hầm gà.

Khoai lang nghiền:

2 củ khoai lang.

2 muống cà phê phô mai tươi không béo.

Muối.

Tiêu.



- 1- Đặt ức gà vào một cái đĩa (không dùng đĩa kim loại). Trộn tất cả các loại gia vị vào một các tô rồi rải thoa đều lên từng miếng thịt gà. Đậy nắp để ướp trong tủ lạnh qua đêm.
- 2- Đặt chảo nướng lên bếp cho nóng rồi cho gà vào nướng khoảng 20 phút, trở cho gà chín đều.
- 3- Trong khi chờ nướng gà, ta luộc khoai cá vỏ trong nồi cho đến khi chín mềm. Vớt ra để ráo và lột vỏ. Nghiền khoai tây, xong để một chút cho ráo bớt rồi trộn với phô mai. Nêm tiêu, muối rồi dọn khoai ra dùng với thịt gà. Trang trí món ăn bằng lá rau mùi.

Cừu hầm tỏi ớt

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút, cộng thêm thời gian ướp - Thời gian nấu: 1 ½ - 2 giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 596kcal / 2503J . Protein: 47g . Carbohydrate: 43g . Chất béo: 28g . Chất xơ: 6g.

Không có cồn
Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

2 trái ớt xanh đỏ lớn.

2 tép tỏi lớn để nguyên vỏ.

1 muỗng cà phê hạt mùi nướng giã nhỏ.

1 muỗng cà phê hạt thìa là nướng giã nhỏ.

3 muỗng canh dầu ăn.

750g (1 ½ lb) cừu rút xương xắt miếng hình khối vuông.

375g (12 oz) gạo hạt dài rang vàng.

1251 (4 oz) đậu chick nấu chín.

400g (13 oz) cà chua xay đóng hộp.

1 trái cà tím lớn xắt hạt lựu.

75g (3 oz) đậu xanh xắt nhỏ.

450 ml (3/4 pint) nước hầm rau củ.

3 muỗng canh rau mùi xắt nhỏ.

Muối.

Tiêu.

Trang trí:

Ya ua thiên nhiên.

Ớt đỏ.



- 1- Trái tỏi và ớt lên vỉ nướng. Đặt vỉ vào lò nướng đã đun nóng trước đến 220°C (425°F). Nướng khoảng 15 - 20 phút, lấy vỉ ra để nguội. Lột vỏ tỏi ớt rồi cho vào tô cùng với hạ mùi và hạt thìa là rồi đánh tan thành một hỗn hợp sệt.
- 2- Đun nóng một muống canh dầu trong chảo rồi áp xào thịt cừu cho vàng đều. Múc thịt ra để nguội một lát.
- 3- Đun phần dầu còn lại với lửa nhỏ và xào hành trong 5 phút. Thêm hỗn hợp ớt tỏi vừa chuẩn bị xong vào và xào thêm ít phút nữa.
- 4- Cho thịt trở vào chảo. Thêm gạo, đậu chick, cà chua, cà tím, đậu xanh, nước hầm vào và nêm thêm muối. Thêm vừa nước rồi nậy nắp đun khoảng 1 - 1 ½ giờ đến khi gạo mềm. Trộn rau mùi vào và trang trí với ya ua, ớt đỏ.

CÁCH LÀM KHÁC:

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: 1 ½ - 2 giờ.

Mô phần cung cấp: - Năng lượng: 510kcal / 2147J . Protein: 49g . Carbohydrate: 43g . Chất béo: 17g . Chất xơ: 6g.

- 1- Thay thế thịt cừu bằng ức gà rồi nấu cùng cách như trên.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

Gà nướng ướp gia vị

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút, cộng thêm thời gian ướp - Thời gian nấu: 15 giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 517kcal / 2155kJ . Protein: 42 . Carbohydrate: 9g . Chất béo: 35g . Chất xơ: 1g.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

4 miếng thịt ức gà bỏ xương bỏ da.

1 muỗng canh mật ong.

1 trái ớt xanh bỏ hạt xắt nhỏ.

2 muỗng canh dầu ô liu.

Sốt trái lê:

3 muỗng canh dầu ô liu.

1 muỗng giấm đỏ.

1 trái lê lớn gọt vỏ bỏ hạt nghiền nát.

một trái cà chua lớn cả vỏ bỏ hạt xắt nhỏ.

2 củ hành xắt nhỏ.

125 ml (4 fl oz) kem chua.

Trang trí:

Vỏ chanh bào nhỏ.

Ớt đỏ.

- Để thực hiện phần gia vị, ta cho nước chanh vào tô, thêm mật ong, ớt, dầu ô liu và khuấy đến khi hỗn hợp tan đều và mịn.

- 2- 2- Cắt thịt gà thành miếng dài. Cho thịt gà vào gia vị và trộn nhẹ nhàng cho gia vị phủ đều quanh miếng thịt. Đậy nắp để lạnh ít nhất 1 giờ.
- 3- Xiên thịt gà vào xiên nướng bằng gỗ đã thấm ướt rồi quét thêm nước gia vị lên trên . Nướng thịt bằng lò nướng đun nóng sẵn hoặc vỉ nướng ngoài trời. Trở thịt cho đến khi chín vàng, mềm. Trong lúc nướng có thể quét thêm gia vị nếu thích.
- 4- Trong thời gian nướng, ta thực hiện phần sốt trái lê. Rót dầu ô liu và dấm vào tô rồi đánh tan với lê đã nghiền đến khi thành một hỗn hợp mịn. Cho thêm cà chua, hành và kem chua vào. Dọn thịt gà nướng với một ít sốt kê và ớt đỏ.



Ra gu Thổ Nhĩ Kỳ

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút, cộng thêm thời gian ướp - Thời gian nấu: khoảng 1/2 giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 228kcal / 954kJ . Protein: 25 . Carbohydrate: 7g . Chất béo: 6g . Chất xơ: 1g.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

1 đùi gà quay Thổ Nhĩ Kỳ khoảng 625 g (¼ lb).

4 nhánh tỏi.

15 củ hành nhỏ hoặc họ tây.

3 củ cà rốt xắt lát mỏng.

300 ml (1/4 pint) rượu Burgundy đỏ hoặc các loại vang đỏ khác.

Vài nhánh húng tây.

2 lá hồng.

2 muỗng canh lá mùi tây xắt nhỏ.

1 muỗng cà phê rượu trái cây.

1 muỗng cà phê mù tạt cá hạt.

Muối.

Tiêu.

- 1- Nhẹ nhàng lột da đùi gà và rạch vài đường lên phần thịt. Cắt một tép tỏi thành lát mỏng cho vào trong những đường rạch. Đập dập phần tỏi còn lại.
- 2- Đặt đùi gà vào một cái nồi hoặc vỉ nướng rộng với hành, cà rốt, tỏi, rượu, húng, và lá hồng. Nêm thêm tiêu

muối. Dậy nắp lại và đun trong bếp nướng đã được làm nóng sẵn đến 180°C (350°F). Đóng nắp bếp nướng khoảng 1 ¼ giờ.

- 3- Sang gà và rau kèm theo qua một cái nồi và giữ nóng. Đun sôi hỗn hợp, vớt bỏ lá hồng ra. Cho thêm lá mùi, rượu trái cây và mù tạc vào. Đun thêm khoảng 5 phút nữa cho hơi sệt lại và nêm thêm nước tương. Xắt thịt gà và dọn ra cùng với phần nước.



Thịt thỏ nấu rau

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: khoảng 1 giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 229kcal / 962kJ . Protein: 25g . Carbohydrate: 15g . Chất béo: 5g . Chất xơ: 2g.

375g (12 oz) thịt thỏ nạc, xắt hạt lựu.

1 muổng canh lá hương thảo xắt nhỏ, thêm 4 nhánh lá nguyên để trang trí.

1 muổng canh hỗn hợp thảo mộc.

1 muống canh bột mì (không có bột nở).

1 muống cà phê dâu ô lư.

1 củ hành đỏ xắt lát.

1 miếng vỏ cam.

4 quả cà chua phơi khô, ngâm nước cho nở rồi xắt nhỏ.

150 ml (1/2 pint) rượu vang đỏ.

50g (2 oz) đậu lăng Puy.

Muối.

Tiêu.

	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
	Không có gluten
	Không có bột mì



Chức năng của tiêu

- 1- Cho thịt vào một túi nhựa lớn. Cho thêm lá hương thảo, hỗn hợp thảo mộc và bột vào rồi đảo đều cho thịt thật thấm.

- 2- Đun nóng dầu trong chảo rồi cho thịt vào xào vài phút cho vàng. Thêm hành, vỏ chanh và cà chua vào.
- 3- Chế rượu vào và thêm nước vừa đủ ngập mặt thịt. Đậy nắp nồi rồi đun khoảng 45 phút đến 1 giờ cho thịt thật mềm và rau chín.
- 4- Trước khi thịt mềm khoảng 30 phút, rửa sạch đậu lăng rồi cho vào nồi luộc khoảng 20 phút. Đậu chín vớt ra để ráo rồi cho vào nồi thịt hầm. Tiếp tục đun thêm 15 phút nữa. Vớt bỏ vỏ cam trước khi dọn ra và cho thêm lá hương thảo để trang trí.

Gà ướp gừng nấu mật ong

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 10-15 phút.

Mỗi phần gồm có: - Năng lượng: 269 kcal/ 1240 kJ . Pro-
tein: 31g . Carbohydrate: 19g . Chất béo: 11g . Chất xơ: 0 g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

50g (2 oz) gừng củ gọt vỏ xắt nhỏ.

2 muỗng canh dầu thực vật.

3 miếng ức gà bỏ da bỏ xương.

3 gan gà xắt nhỏ.

1 củ hành tươi xắt lát mỏng.

3 tép tỏi đập dập.

2 muỗng canh nấm mèo sấy khô ngâm nước khoảng 20 phút.

2 muỗng canh nước tương.

1 muỗng canh mật ong.

5 củ hành xắt nhỏ.

1 trái ớt đỏ xắt lát mỏng để trang trí.

Cơm để dùng chung (tùy thích).

- 1- Trộn gừng với một lít nước lạnh rồi lau khô vắt ráo.
 - 2- Đun dầu trong chảo cho nóng rồi cho ức gà và gan gà vào xào. Giữ gà trên bếp khoảng 5 phút rồi múc ra để nguội.
 - 3- Cho hành vào chảo xào lửa vừa cho mềm rồi thêm tỏi và nấm để ráo vào xào tiếp thêm 1 phút nữa. Trút gà trở vào hỗn hợp trong chảo.
 - 4- Trộn hỗn hợp với nước tương và mật ong sao cho thịt gà thấm đều. Thêm gừng vào trộn khoảng 2 - 3 phút nữa.
- Sau cùng thêm hành tươi vào. Dọn ra dùng với vài khoanh ớt đỏ, ăn với cơm nếu thích.



Bánh hấp Trung Hoa nhân thịt gà

Dùng cho 8 người - Thời gian chuẩn bị: 45 phút - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 315 kcal / 1333 kJ .
Protein: 21g . Carbohydrate: 52g . Chất béo: 3g . Chất xơ: 3g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
	Không có gluten
	Không có bột mì

500g bột mì (không có bột nở).

300ml (1/2 pint) nước.

1 bắp cải nhỏ tách ra từng lá.

Tương ớt để ăn kèm.

Nhân bánh:

500g (1 lb) thịt ức gà bỏ xương bỏ da.

140g (8 oz) măng cắt từng đoạn ngắn.

3 củ hành tươi xắt nhỏ.

3 miếng gừng tươi gọt vỏ xắt nhỏ.

2 muỗng cà phê đường.

2 muỗng cà phê nước tương.

2 muỗng canh rượu sherry.

2 muỗng canh nước hầm gà.

1 muỗng cà phê dầu mè.

muối.

- 1- Rây bột vào tô lớn và cho nước vào. Trộn bột thành khối sệt, nhào kỹ trong 5 phút rồi cho vào tô. Ủ bột bằng khăn ướt rồi để yên trong 10 phút.
- 2- Trong thời gian bột nghỉ, bắt tay vào chuẩn bị phần nhân. Cắt thịt gà thành miếng nhỏ, cho vào tô với măng, hành, gừng, một ít muối, đường, đậu nành, rượu sherry, nước dùng và dầu mè. Trộn đều các nguyên liệu lại.
- 3- Ngắt khối bột ra hai phần. Kéo dài hai phần bột ra thành dạng hình ống. Mỗi phần bột ngắt thành 16 miếng. Vo tròn thành từng miếng bột đường kính 75 cm (3 inch), đặt một muỗng cà phê nhân vào giữa viên bột. Kéo các mép bột lên và xoắn lại trên đỉnh bánh cho dính lại.
- 4- Dùng xúng hấp bằng tre. Lót đáy xúng bằng lá bắp cải. Đặt bánh lên lá cải, dây nắp xúng và hấp khoảng 20 phút. Nhớ dùng để cho nước cạn. Dùng bánh nóng với tương ớt.



Xà lách gà tây nóng kiểu Phương Đông

Dùng cho 8 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 15 - 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 302 kcal / 1265 kJ
Protein: 47g . Carbohydrate: 2g . Chất béo: 12g . Chất xơ: 1g.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

3 lá chanh dày còn cuống.

25g (1 oz) củ gừng gọt vỏ xắt nhỏ.

50g (2 oz) bơ.

1 tép tỏi đập dập.

750g (1 ½ lb) ức gà tây xắt thành viên nhỏ.

1 muống canh nước tương đen.

1 ngọn rau diếp xoăn.

3 củ hành tươi xắt nhỏ.

1 quả chanh cắt thành lát múi để trang trí.

- 1- Cắt lá chanh theo chiều dài rồi theo chiều rộng rồi trộn với gừng.
- 2- Nấu chảy bơ trong chảo, cho tỏi vào phi thơm rồi cho thêm lá chanh và gừng. Nấu , trộn liên tục trong 2 phút. Cho thịt gà tây vào và tiếp tục đảo cho đến khi thịt vàng đều và chín kỹ. Thêm nước tương vào nấu tiếp bằng lửa vừa thêm vài phút nữa.
- 3- Bày rau diếp ra đĩa. Trộn hành với rau diếp. Múc thịt gà lên trên và rưới thêm nước gà, trang trí thêm vài múi chanh.

Thịt chim quay nướng hỗn hợp

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 40 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 442 kcal / 1847 kJ .
Protein: 46g . Carbohydrate: 1g . Chất béo: 12g . Chất xơ: 1g.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

1.75 kg (3 ½ lb) thịt chim guinea cắt thành 8 miếng.

2 nướng canh mù tạt Dijon.

Vỏ và nước cốt 2 trái chanh.

Dầu ăn để thoa khuôn.

Muối.

Tiêu.

Bí ngô nghiền đút lò để dùng chung.

- 1- Đặt chảo nướng hoặc chảo không dính lên bếp cho nóng.
Cho thịt chim vào nướng mỗi mặt khoảng 6 phút. Nướng sao cho phần da có màu rám vàng cho hấp dẫn.
- 2- Trộn mù tạt với vỏ chanh và nước chanh, nêm thêm tiêu muối.
- 3- Lấy thịt ra khỏi chảo và cho vào một vỉ nướng bằng thiếc có thoa dầu sẵn. Dùng cọ quét hỗn hợp mù tạt lên mặt thịt. Chuẩn bị lò nướng nóng trước khoảng 200°C (400°F). Đặt vỉ thịt gà lên ngăn trên, đóng bếp và nướng khoảng 20 phút. Có thể dùng dao nhấn thử vào chỗ thịt dày nhất thấy khô là thịt đã chín hẳn. Dọn ra dùng cùng với bí ngô nghiền.



Thịt chim quay nướng hỗn hợp

Vịt nấu thơm

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: Khoảng ½ giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 448 kcal / 1875 kJ .
Protein: 34g . Carbohydrate: 19g . Chất béo: 27g . Chất xơ: 3g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không óc gluten
✓	Không có bột mì

2 kg (4 lb) vịt làm sạch bỏ da.

102 lít (2 pint) nước.

3 muỗng canh nước tương đen.

1 trái thơm tươi.

Một chút dầu mè.

2 trái ớt xanh bỏ hạt xắt mỏng.

1 múi tỏi lớn.

250g (8 oz) hạt dẻ ngâm nước để ráo xắt lát.

1 bó hành tươi xắt chéo.



- 1- Dùng kéo cắt thịt xẻ vệt ra làm đôi theo chiều dài. Cho hai nửa con vịt vào nồi, đổ nước vừa phải, thêm vào một ít nước tương. Đặt nồi lên bếp nấu. Giữ lửa vừa phải sao cho nồi sôi riu riu khoảng 1 giờ.
- 2- Trong thời gian hầm vịt, ta chuẩn bị trái thơm: Cắt bỏ cuống và ngọn thơm, gọt vỏ, bỏ mắt. Cắt thơm theo chiều dài rồi bỏ lõi. Cắt mỗi miếng thơm ra làm hai rồi để sang bên.
- 3- Vớt vịt ra khỏi nồi nước và để nguội. Trút nước hầm sang một nồi khác (nước hầm này có thể nhạt và có váng mỡ, có thể dùng được trong một món khác). Tráng nồi bằng dầu mè.
- 4- Khi vịt đã nguội, gỡ xương ra và xắt thịt thành từng miếng. Đun nóng chảo và cho ớt vào xào tái, cho thêm hạt dẻ và thơm vào xào thêm khoảng 1-2 phút nữa. Trộn thêm chỗ nước tương còn lại, nước thơm và hành vào. Nấu thêm khoảng 1 phút rồi dọn ra dùng ngay.

Gà tiềm

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: Năng lượng: 248 kcal / 1040 kJ . Protein: 35g . Carbohydrate: 7g . Chất béo: 9g . Chất xơ: 1g.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không óc gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

4 miếng ức gà bỏ xương bỏ da.

4 muỗng canh gia vị tiềm gà (dạng nước hoặc bột).

2 củ hành xắt mỏng.

1 củ rau mùi xắt nhỏ.

Trang trí:

Chanh cắt lát.

Vài nhánh rau mùi.

- 1- Rạch 3 đường lên mỗi miếng gà rồi thoa đều gia vị tiềm lên để ướp. Tốt nhất là ướp qua đêm.
- 2- Đun chảo không dính cho nóng, cho thịt gà vào chảo rán khoảng 8-10 phút mỗi mặt cho miếng gà chín vàng dần.
- 3- Thêm hành vào và nấu đến khi hành hơi vàng. Khi gà và hành đã chín cho thêm rau mùi vào trộn. Dùng gà tiềm với hành và rau mùi. Trang trí bằng chanh cắt lát và lá mùi.

Cừu nấu dầu hương thảo kiểu Ý

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 20 phút.

**Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 248 kcal / 1040 kJ .
Protein: 35g . Carbohydrate: 7g . Chất béo: 9g . Chất xơ: 1g.**

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không óc gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

2 X 375g (12 oz) thịt thăn hoặc thịt cổ cừu lọc sạch mỡ.

4 tép tỏi xắt lát.

Vài nhánh hương thảo.

2 củ hành đỏ xắt làm 4.

1 muống canh lá hương thảo xắt nhỏ.

1 muống canh dầu ô liu.

Muối.

Tiêu.

Phục vụ:

Mì pasta tươi luộc chín.

Phô mai Parma nạo.

- 1- Dùng dao rạch vài đường lên thịt. Cho tỏi và lá hương thảo vào những chỗ rạch. Đun nóng chảo không dính, cho thịt vào rồi nấu. Thỉnh thoảng trở thịt cừu cho vàng đều. Nấu khoảng 20 phút hoặc có khi 30-40 phút cho thịt cừu chín kỹ.
- 2- Cho lá hương thảo xắt nhỏ và dầu vào cối giã cho thơm, nêm tiêu và muối. Để thịt cừu nguội khoảng 5 phút rồi xắt lát. Múc phần dầu hương thảo vừa chuẩn bị xong lên trên thịt cừu, rắc hành lên rồi dọn ra dùng. Có thể dùng món này với mì pasta và phô mai Parma nạo.

Xà lách trộn đậu xanh

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 400 kcal / 1678 kJ.
Protein: 16g . Carbohydrate: 35g . Chất béo: 23g . Chất xơ: 9g.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
	Không óc gluten
	Không có bột mì

2 X 425 g (14 oz) đậu xanh đóng hộp.

3 6 củ hành tươi xắt lát.

4 1 trái ớt đỏ bỏ hạt xắt lát.

5 4 muỗng canh rau mùi tây.

Bánh mì pitta hoặc các loại bánh mì nóng khác để dùng chung (tùy thích).

Nước trộn:

6 muỗng canh dầu ô liu tinh chất.

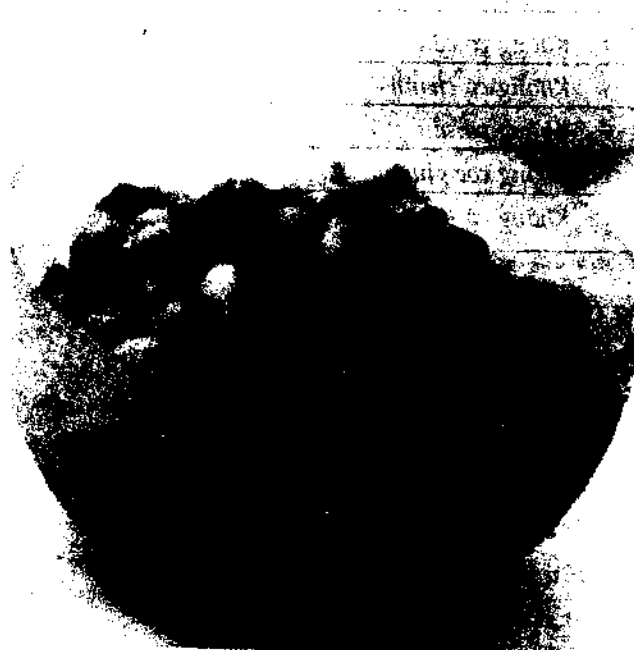
1-2 nhánh tỏi đập dập.

½ muỗng cà phê lá chanh.

3 muỗng canh nước cốt chanh.

Muối.

Tiêu.



Đậu các loại

- 1- Dùng cái chao lấy đậu xanh ra khỏi hộp (không lấy nu7o17c). Rửa đậu bằng nước lạnh rồi để ráo. Cho đậu vào một tô lớn với hành, ớt và rau mùi.
- 2- Cho các vật liệu làm nước sốt vào chung trong một tô nhỏ hoặc hoặc lọ có nắp rồi lắc đều cho tan hẳn. Rưới nước này lên xà lách và trộn lại. Dọn xà lách dùng với bánh mì pitta nướng hoặc các loại bánh mì nóng khác nếu thích.

Đậu xanh tẩm gia vị

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút, cộng thêm thời gian ngâm - Thời gian nấu: 1 ½ giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 400 kcal / 1684 kJ .
Protein: 25g . Carbohydrate: 48g . Chất béo: 13g . Chất xơ: 8g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không coc gluten
✓ Không có bột mì

300g (10 oz) đậu xanh khô ngâm qua đêm.

1 ½ muỗng canh muối.

1 củ hành lột vỏ.

6 miếng thịt dăm bông không da xắt nhỏ.

2 củ hành xắt nhỏ.

1 tép tỏi đập dập.

1 trái tiêu đỏ bỏ hạt, bỏ vỏ xắt nhỏ.

1 muỗng cà phê tiêu trắng.

1 muỗng nhỏ ớt bột.

½ muỗng cà phê oregano khô.

300g (10 oz) khối tây lột vỏ xắt nhỏ.

2 muỗng canh cà chua cô đặc.

Rau mùi xắt nhỏ để trang trí.

- 1- Để ráo đậu xanh rồi cho vào chảo trộn với một muỗng cà phê muối và hành. Chế nước vào ngập đậu và nấu sôi già khoảng 10 phút. Bớt lửa để nước sôi riu riu, không đậy nắp nấu khoảng 45 phút đến khi đậu chín mềm. Vớt đậu ra để ráo và giữ lại chỗ nước đậu.
- 2- Cho thịt băm bông vào nồi nấu cho mỡ chảy ra. Thêm hành, tỏi, tiêu đỏ vào nấu cho mềm. Trộn phần muối còn lại, tiêu, ớt, oregano, cà chua, cà chua cô đặc và 100 ml (3 ½ fl oz) nước luộc đậu. Cho thêm đậu vào trộn đều. Nấu khoảng 10 phút, thỉnh thoảng khuấy lên. Dọn dùng nóng, rắc lên mặt bằng lá mùi.

Đậu nướng hỗn hợp

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút, cộng thêm thời gian ngâm - Thời gian nấu: 2 giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 277 kcal / 1177 kJ.
Protein: 18g . Carbohydrate: 52g . Chất béo: 1g . Chất xơ: 12g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

425g (14 oz) đậu đỏ đóng hộp.

425g (14 oz) đậu haricot đóng hộp.

425g (14 oz) đậu aduki đóng hộp.

250 ml (8 fl oz) passata (cà chua nghiền).

2 muỗng canh mật đường.

1 muỗng canh bột mù tạt.

½ muỗng canh sốt Worcestershire hay nước tương đen.

½ muỗng canh muối.

Một ít bột dinh hương.

1 củ hành lớn xắt mỏng.

2 lá bay.

4 muỗng canh rau mùi xắt nhỏ.

Tiêu.

Phô mai Cheddar nạo để trình bày (tùy thích).

1- Chắt nước ra khỏi đậu rồi cho nửa số đậu vào một cái tô lớn, để riêng phần còn lại. Cho thêm cà chua passata, mật đường, mù tạt, nước tương đen, muối và bột dinh hương vào nước đậu rồi đánh cho tan hẳn, nêm thêm tiêu vào.

2- Cho đậu, rau và lá bay vào nồi khuấy chung với dung dịch gia vị vừa chuẩn bị. Cho nồi đậu vào bếp đã để nóng sẵn đến 180°C (350°F) nấu khoảng 2 giờ. Rắc rau mùi lên mặt rồi dọn ra tô, thêm một ít phô mai lên trên nếu thích.

Đậu sốt quả hạnh và lá thơm

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 30 phút - Thời gian nấu: 10 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 196 kcal / 815 kJ. Protein: 9g . Carbohydrate: 10g . Chất béo: 14g . Chất xơ: 6g.

750g (1 ½ lb) đậu các loại (đậu tằm, đậu tây, đậu xanh) đã tía và xắt mỏng vừa phải.

2 muỗng canh dầu hạnh nhân hoặc dầu ô liu tinh chất.

1 nhánh tỏi tây nhỏ xắt nhuyễn.

2 tép tỏi xắt lát.

50g (2 oz) nạc quả hạnh.

2 muỗng canh lá thơm xắt nhỏ.

Muối.

Tiêu.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không óc gluten
✓	Không có bột mì

- 1- Ngâm các loại đậu trong nước muối loãng khoảng 1 phút. Vớt ra rửa lại nước lạnh, để ráo và thấm khô bằng giấy thấm.
- 2- Đun dầu trong chảo cho nóng, cho tỏi tây, tỏi, quả hạnh vào xào nhẹ trong 3 phút cho mềm. Cho thêm đậu vào, trộn đều và xào thêm 4 - phút cho đều khi đậu mềm hẳn. Rắc lá thơm và nêm thêm tiêu, muối. Dọn ra dùng nóng.

Cà ri bí ngô, đậu xanh và chuối

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10-15 phút - Thời gian nấu: 45 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 280 kcal / 1173 kJ .
Protein: 10g . Carbohydrate: 30g . Chất béo: 15g . Chất xơ: 3g.

3 muỗng canh dầu hướng dương.

1 củ hành xắt mỏng.

2 tép tỏi xắt nhỏ.

2 muỗng cà phê gừng băm.

1 muỗng cà phê bột mùi.

1/2 muỗng cà phê bột cà ri.

½ muống cà phê nghệ.

½ muống cà phê bột quế.

625g (1 ¼ lb) bí ngô bỏ hạt gọt vỏ xắt miếng.

2 muống cà phê cà ry nước.

2 trái cà chua chín xắt nhỏ.

2 trái ở đỏ khô.

300 ml (1/2 pint) nước hầm rau.

375g (12 oz) đậu xanh đóng hộp bỏ nước.

2 trái chuối vừa chín.

1 muống cà phê rau mùi tươi xắt nhỏ.

Cơm để dùng kèm.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

- 1- Đun nóng 2 muống canh dầu trong chảo, cho hành, tỏi, gừng và bột gia vị vào xào lửa vừa khoảng 5-6 phút cho hành vàng.
- 2- Cho bí vào tô, nêm cà ri nước và trộn đều cho bí thấm.
- 3- Thêm cà chua, ớt và nước hầm vào hỗn hợp hành xào, cho thêm nước vào hầm trong khoảng 15 phút.
- 4- Trong khi chờ đợi, đun nóng phần dầu còn lại, trút bí vào xào khoảng 5 phút cho vàng. Cho phần bí này và đậu xanh vào hỗn hợp cà chua và hành, đậy nắp nấu khoảng 20 phút đến khi bí mềm.
- 5- Chuối lột vỏ xắt lát dày cho vào cà ri 5 phút trước khi nhắc xuống. Rắc lá mùi lên và dọn ra dùng nóng.

Đậu lăng xanh và rau trộn nước sốt thịt couscous

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: 45 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 500 kcal / 2102 kJ . Protein: 17g . Carbohydrate: 82g . Chất béo: 10g . Chất xơ: 9g.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

125g / 4 oz) đậu lăng xanh rửa sạch.

4 muỗng canh dầu ô liu tinh chất.

2 củ hành nhỏ, xắt miếng.

2 múi tỏi xắt nhỏ.

1 muỗng canh bột hạt mùi.

2 muỗng cà phê bột thìa là.

1 muỗng cà phê bột nghệ.

1 muỗng cà phê bột quế.

12 củ khoai tây còn tươi, bổ đôi nếu khoai lớn.

2 củ cà rốt lớn, xắt lát dày.

250g (8 oz) couscous.

2 trái bí xanh xắt lát.

175g (6 oz) nấm búp.

300ml (1/2 pint) nước cốt cà chua.

1 một muỗng canh cà chua đặc.

2 muỗng canh tương ớt để dọn thêm.

125g (4 oz) mơ khô ăn liền xắt nhỏ.

- 1- Cho đậu lăng vào nồi nước, đun nắp luộc trong khoảng 20 phút.
- 2- Trong khi luộc đậu, đun nóng nửa chỗ dầu vào một cái chảo rộng để xào hành, tỏi và gia vị trong khoảng 5 phút. Cho tiếp khoai tây, cà rốt vào xào thêm 5 phút nữa. Cho đậu lăng và nước luộc đậu vào chảo. Đậy nắp ninh trong 15 phút.
- 3- Rửa đậu couscous dưới vòi nước sao cho mọi hạt đều thấm ướt rồi trải đậu ra vỉ nướng. Rắc ít nước lên đậu và để ngấm trong khoảng 15 phút.
- 4- Đun nóng chỗ dầu còn lại trong một cái chảo khác rồi xào bí khoảng 4-5 phút cho đến khi bí hơi vàng. Thêm nước cà chua, cà chua cô đặc, tương ớt, trái mơ vào hỗn hợp đậu lăng rồi. Nấu thêm khoảng 10 phút đến khi rau đậu đều mềm.
- 5- Trong thời gian này, hấp đậu couscous khoảng 6-7 phút hoặc theo chỉ dẫn trên bao bì. Cho đậu vào một cái đĩa rộng, múc hỗn hợp rau đậu lên trên và thêm một ít tương ớt múc riêng.

Xà lách măng tây nướng

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: khoảng 7 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 194 kcal / 798 kJ .
Protein: 4g . Carbohydrate: 5g . Chất béo: 18g . Chất xơ: 2g.

500g (1 lb) măng tây.

3 muỗng canh dầu ô liu.

Khoảng 50g (2 oz) cải lông.

Khoảng 50g (2 oz) rau diếp non.

2 củ hành tươi xắt nhỏ.

3-4 củ cải xắt mỏng.

Muối.

Tiêu.

Nước sốt kiểu Pháp:

3 muỗng canh dầu ô liu tinh chất.

2 muỗng giấm trắng.

1 tép tỏi nhỏ đập dập.

Một ít đường kính.

1 muỗng cà phê mù tạc Dijon.

Trang trí:

Rau tươi cắt khúc.

(ngải giấm, mùi tây, ngò, thìa là).

vỏ chanh xắt miếng mỏng.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

- 1- Tia măng tây rồi dụng dụng cụ gọt rau quả tia mỗi đầu măng xuống một đoạn khoảng 5 cm (2 inch).
- 2- Sắp măng thành một lớp lên khuôn nướng, quét dầu ô liu lên trên. Đặt bếp cho nóng sẵn rồi đưa măng vào nướng khoảng 7 phút, thỉnh thoảng đảo đều. Khi măng vàng và dùng mũi dao thử thấy mềm là được. Rắc thêm tiêu, muối và để nguội.

- 3- Cho tất cả nguyên liệu làm nước sốt vào bình có nắp vặn, nêm nếm cho vừa miệng rồi đậy nắp lắc mạnh cho đều.
- 4- Sắp cải lông và rau diếp vào đĩa lớn hoặc từng đĩa riêng. Sắp hành, củ cải và măng lên rồi phủ nước sốt lên trên cùng. Trang trí thêm với các thứ rau và vỏ chanh.



Xà lách và rau trộn

Măng tây trộn cay với tiêu tỏi và giấm thơm

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 15 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 130 kcal / 536 kJ . Protein: 4g . Carbohydrate: 8g . Chất béo: 9g . Chất xơ: 5g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

250g (8 oz) tỏi nhỏ.

250g (8 oz) măng tây.

2 quả ớt đỏ bỏ ruột bỏ hạt xắt làm tư.

3 muỗng canh dầu ô liu tinh chất.

2 muỗng canh giấm thơm.

1 bó lá mùi tây xắt nhỏ.

Muối.

Tiêu.

- 1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng. Cho tỏi, măng, ớt vào chảo xào chung khoảng 5 phút, đảo đều đến khi mềm.
- 2- Cho rau vào trộn với dầu ô liu, giấm thơm, rau mùi xắt nhỏ, muối, tiêu rồi dọn ra dùng.

Rau trộn "Khu vườn mùa hạ"

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 25 phút - Thời gian nấu: khoảng 10 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 420 kcal / 1736 kJ .
Protein: 8g . Carbohydrate: 10g . Chất béo: 39g . Chất xơ: 4g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

1 bông cải nhỏ tách ra từng bông.

175g (6 oz) đậu tươi bóc vỏ (khoảng 375g/12 oz cả vỏ).

1 bó củ cải được tía gọn.

4 củ hành tươi xắt nhỏ.

2 muỗng canh rau mùi xắt nhỏ, để rắc thêm riêng.

Muối.

Tiêu.

Cây bạc hà xắt khúc để trang trí.

Nước sốt bạc hà:

6muỗng canh sốt mayonnaise.

1 muỗng canh ya ua.

3 muỗng canh nước.

½ tép tỏi đập dập.

12 muỗng lá bạc hà xắt nhỏ.

- 1- Nấu sôi nước rồi cho bông cải vào luộc. Khi nước sôi lại, nấu thêm 3 phút nữa đến khi bông cải mềm. Dùng chao vớt bông cải ra xối lại nước lạnh rồi để ráo. Giữ lại chỗ nước luộc bông cải.

- 2- Cho đậu vào nồi nước luộc bông cải. Luộc 4 phút rồi vớt ra xối lại nước lạnh như bông cải.
- 3- Trộn chung bông cải, đậu, củ cải, củ hành trong một cái thố. Cho thêm rau mùi và nêm lại tiêu muối.
- 4- Trộn tất cả nguyên liệu làm nước sốt vào một cái tô nhỏ. Thêm nước tương và nếm lại. Chỉ rưới nước sốt lên rau ngay trước khi ăn. Trang trí thêm với ba8c hà và rau mùi.

Bí ngô và rau trộn nóng

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: khoảng 40 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 250 kcal / 1039 kJ .
Protein: 5g . Carbohydrate: 12g . Chất béo: 21g . Chất xơ: 2g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

1 trái bí ngô nhỏ bỏ đôi, bỏ hạt và xắt miếng khoảng 2,5 cm (1 inch).

175g (6 oz) bắp ngọt loại nhỏ.

2 2 trái bí đao vàng xắt chéo khoảng 1cm (1/2 inch).

50g (2 oz) đậu pine.

1 bó oregano xắt nhỏ.

4 muỗng canh dầu ô liu trộn nước chanh.

Muối.

Tiêu.

- 1- Đặt chảo không dính lên bếp cho nóng, cho bí vào nấu cho mềm, khoảng 6 phút mỗi mặt bí. Có thể thử bằng cách ấn mũi dao lên bí, thấy dao xuống dễ dàng là được. Lấy bí ra xếp vào đĩa.
- 2- Cho bắp vào chảo xào khoảng 6 phút. Trở liên tục cho đến khi bắp vàng. Lấy bắp ra bày lên cùng đĩa với bí ngô. Sau đó cho bí đao vào chảo, nấu khoảng 2 phút mỗi mặt rồi cho vào chung với các loại rau khác.
- 3- Rắc đậu pine , oregano, tiêu, muối, rưới hỗn hợp chanh dầu lên rồi dọn ra dùng.

Rau trộn nóng với nước sốt húng quế

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: khoảng 30 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 208 kcal / 860 kJ .
Protein: 3g . Carbohydrate: 11g . Chất béo: 17g . Chất xơ: 4g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

2 trái ớt sừng.

1 củ hành đỏ xắt miếng mỏng khoảng 1 cm (1/2 inch).

1 quả cà tím xắt miếng mỏng 1 cm (1/2 inch).

2 trái bí đao xắt chéo 1 cm (1/2 inch).

Muối.

Tiêu.

Húng quế để trang trí.

Nước sốt:

1 bó húng quế lớn xắt nhỏ.

1 múi tỏi đập dập.

6 muỗng canh dầu ô liu.

2 muỗng giấm trắng.

- 1- Cắt bỏ phần đầu và phần đuôi ớt rồi bỏ dọc xuống thành từng miếng bán rộng. Lọc bỏ lõi và hạt ớt.
- 2- Đặt chảo không dính lên bếp cho nóng . Rán hành khoảng 3 phút mỗi mặt, ớt khoảng 4 phút mỗi mặt, cà tím khoảng 3 phút mỗi mặt và bí đao khoảng 2 phút mỗi mặt. Sắp xếp các loại rau đã nấu chín lên một cái đĩa lớn.
- 3- Cho tất cả nguyên liệu làm nước sốt vào một cái lọ có nắp vặn rồi lắc cho tan đều. Nêm nếm lại các loại rau củ, rưới nước sốt lên rồi trang trí với lá húng quế. Dọn ra dùng nóng.

Củ cải đường nướng trộn phô mai cừu và xà lách đỏ

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 15 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 258 kcal / 1073 kJ .
Protein: 14g. Carbohydrate: 10g . Chất béo: 18g . Chất xơ: 5g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không óc gluten
✓ Không có bột mì

500g (1lb) củ cải đường sống gọt vỏ xắt lát mỏng khoảng cm (1/2 inch).

250g (8 oz) xà lách đỏ.

1 muống canh giấm đỏ.

2 muống dầu ô liu tinh chất.

1 bó lá mùi tây xắt nhỏ.

250g (8 oz) phô mai sữa cừu.

Muối.

Tiêu.

Xà lách đỏ (trevise) là một loại rau thuộc họ rau diếp xoăn. Xà lách đỏ được dùng rất phổ biến ở Ý, có vị hơi đắng. Nếu không tìm mua được xà lách đỏ ta có thể thay thế bằng rau diếp xoăn hay cải lông để thực hiện món này.



- 1- Đặt chảo không dính lên bếp cho nóng. Cho củ cải đường lên rán khoảng 4-5 phút mỗi mặt cho đến khi mềm. Lấy củ cải đường ra khỏi chảo và giữ cho nóng.

- 2- Xắt xà lách đỏ ra từng miếng, bỏ phần lõi cứng rồi đặt lên vỉ nướng cho mềm rũ ra, sau đó cho vào chung với củ cải đường.
- 3- Cho thêm giấm, dầu ô liu, rau mùi xắt nhỏ vào. Nêm nếm cho vừa và trộn đều. Đặt rau lên đĩa rồi dọn ra, rắc thêm phô mai sữa cừu lên mặt món ăn trước khi dùng.

Bắp cải trắng trộn kiểu phương Đông

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 15 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 258 kcal / 1073 kJ .
Protein: 14g . Carbohydrate: 10g . Chất béo: 18g . Chất xơ: 5g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không óc gluten
✓ Không có bột mì

300g (10 oz) bắp cải trắng xắt lát mỏng.

3 muỗng canh dầu thực vật.

1 muỗng canh hạt tây xắt nhỏ.

1 tép tỏi đập dập.

1 muỗng canh ớt bột.

1 muỗng canh nước mắm.

½ muỗng canh nước cốt chanh.

1 muỗng canh đậu phộng rang giả nhỏ.

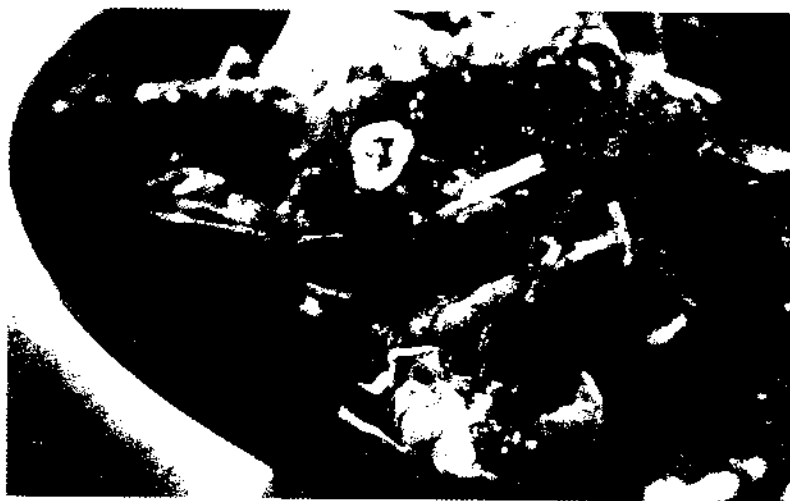
4 muỗng canh nước cốt dừa cô đặc.

10 con tôm hùm hấp chín lột vỏ bỏ gân bỏ đôi theo chiều dọc.

250g (8 oz) thịt heo xắt lát mỏng.

Muối.

- 1- Nấu nước sôi, cho bắp cải vào luộc lửa lớn khoảng 2 phút. Vớt bắp cải ra xối nước lạnh rồi lại cho vào nồi giữ nóng.
- 2- Đun dầu trong chảo cho nóng. Cho hẹ tây vào xào trong khoảng 2 phút rồi vớt ra giấy cho thấm dầu. Cho tỏi vào phần dầu còn lại trong chảo phi cho vàng rồi vớt ra giấy thấm. Thực hiện tương tự với phần ớt, cho thêm dầu nếu cần. Vớt bắp cải ra một cái tô lớn, cho thêm nước mắm, nước chanh, đậu phộng, nước cốt dừa, tôm, thịt heo, muối vào trộn đều. Múc rau trộn vào đĩa, rắc thêm hẹ tây, tỏi, ớt và dọn ra dùng ngay.



Đậu trộn hành nướng

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 524 kcal / 2192 kJ .
Protein: 19g . Carbohydrate: 50g . Chất béo: 29 . Chất xơ: 8g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

4 củ hành đỏ hoặc trắng cắt miếng giữ cho phần gốc không rời ra.

500g (1 lb) đậu cannelloni đóng hộp không lấy nước, rửa sạch.

Lá mùi tây để trang trí.

Phần nước sốt:

150 ml (1/2 pint) dầu ô liu.

5 muỗng canh nước coat chanh.

2 tép tỏi đập dập.

2 muỗng canh lá mùi tây cắt nhuyễn.

Một ít bột mù tạc Anh.

Một ít đường.

Muối.

Tiêu.

- 1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng. Cho hành vào rán khoảng 3 phút mỗi mặt hoặc cho đến khi hành rám mặt. Cần bớt lửa nếu hành rám quá nhanh. Lấy hành ra để nguội.

- 2- Cho tất cả nguyên liệu làm nước sốt vào bình có nắp vặn, lắc đều.
- 3- Cho hành vào một tô lớn, rưới nước sốt lên và trộn với đậu. Múc ra đĩa và trang trí thêm với vài lá mùi xé nhỏ.



Rau củ nhỏ các loại xào cam với dầu hào

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 12 phút - Thời gian nấu: 12-15 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 148 kcal / 620 kJ .
Protein: 3g . Carbohydrate: 22g . Chất béo: 6g . Chất xơ: 2g.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

2 muống canh dầu ô liu hay dầu quả óc chó.

175g (6 oz) cà rốt nhỏ.

175g (6 oz) bắp ngọt nhỏ.

175g (6 oz) nấm búp nhỏ.

Tiêu.

Sốt cam với dầu hào:

2 muống canh bột bắp.

4 muống canh nước.

Cỏ chanh xắt mỏng và nước cốt một trái chanh lớn.

2 muống canh dầu hào.

1 muống rượu chua sherry nguyên chất.

- 1- Để thực hiện phần sốt, ta trộn bột bắp với nước trong một cái tô rồi thêm nước chanh, vỏ chanh, dầu hào, rượu sherry vào. Trộn đều cho tan.
- 2- Đặt chảo lên bếp cho nóng. Cho dầu vào đun lửa vừa cho thật nóng nhưng không để dầu bốc khói. Cho cà rốt và bắp vào xào trong 5 phút rồi thêm nấm vào xào thêm 3-4 phút nữa.
- 3- Trụng nước sốt vào và đun nóng lại. Trộn liên tục cho đến khi hỗn hợp vàng và đặc lại. Nêm thêm tiêu, và trang trí lá mùi và dọn ra dùng.

Rau xào

Dùng cho 3 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút, cộng thêm thời gian ngâm- Thời gian nấu: 3-4 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 195 kcal / 804 kJ . Protein: 5g . Carbohydrate: 11g . Chất béo: 15g . Chất xơ: 3g.

5-6 tai nấm shiitake khô hoặc 50g (2 oz) nấm búp.

250g (8 oz) rau cải Trung Hoa.

175g (6 oz) cà rốt.

125g (4 oz) đậu cô ve được tía gọn.

4 muỗng canh dầu thực vật.

1 muỗng cà phê muối.

1 muỗng cà phê đường.

1 muỗng canh nước tương.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không óc gluten
✓	Không có bột mì



- 1- Cho nấm shiitake vào tô ngâm nước ấm khoảng 25-30 phút. Lấy nấm ra vắt ráo, cắt bỏ phần gốc cứng rồi xắt lát mỏng. Nếu dùng nấm búp tươi thì chỉ cần lau sạch và xắt.

- 2- Xắt lá cải Trung Hoa và cà rốt thành lát xéo. Đậu trái xanh nếu nhỏ thì để nguyên, nếu dài thì phải cắt đôi.
- 3- Bắc chảo dầu lên cho nóng, cho cải và cà rốt vào xào khoảng 30 phút. Thêm đậu và nấm vào xào tiếp khoảng 30 phút nữa. Cho thêm đường rồi trộn đều các loại rau. Nêm nước tương rồi nấu thêm khoảng 1 phút nữa. Múc ra đĩa và dọn dùng nóng.

Dưa leo xào

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút, cộng thêm thời gian vắt - Thời gian nấu: 5 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 49 kcal / 200 kJ . Pro-tein: 1g . Carbohydrate: 3g . Chất béo: 4g . Chất xơ: 31g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

½ trái dưa leo gọt vỏ.

2 muỗng cà phê muối.

1 muỗng canh dầu.

½ muỗng cà phê tương ớt hoặc ớt bột.

6 múi tỏi đập dập.

1 ½ muỗng canh đậu trái đen xắt nhỏ.

5 muỗng canh nước hầm gà.

1 muỗng cà phê dầu mè.

Vài lát dưa leo để trang trí.

- 1- Bỏ đôi dưa leo theo chiều dọc, bỏ hạt và xắt thành khối vuông cạnh khoảng 2.5 cm (1 inch). Trộn dưa leo với muối rồi để ráo nước trong khoảng 30 phút. Rửa lại dưới vòi nước lạnh, vắt ráo và dùng giấy thấm cho khô.
- 2- Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng rồi cho sốt tương ớt hoặc ớt bột, tỏi và đậu đen vào xào khoảng 30 giây. Thêm dưa leo vào đảo đều cho miếng dưa thấm đều gia vị. Chế nước ham vào và tiếp tục nấu trên lửa lớn khoảng 3-4 phút đến khi nước sệt lại và dưa leo mềm hẳn.
- 3- Múc dưa leo ra 4 đĩa. Rắc thêm ít dầu mè và sắp lên vài lát dưa leo để trang trí. Dọn ra dùng ngay.

Rau trộn đêm giáng sinh kiểu Mê Hi Cô

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 25 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 392 kcal / 1636 kJ .
Protein: 8g . Carbohydrate: 35g . Chất béo: 26g . Chất xơ: 7g.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

- 1 trái táo xanh bỏ lõi xắt lát.
- 2 trái cam xắt múi.
- 1/2 trái thơm tươi gọt vỏ bỏ lõi xắt lát.
- 1 trái chuối lớn xắt lát.
- 1 trái ớt đỏ lớn bỏ lõi xắt lát.
- 125 ml (4 fl oz) nước cốt chanh.
- 1 bó rau diếp lớn lột lấy lá.
- 2 cây măng tây nhỏ gọt vỏ xắt hạt lựu.

Nước sốt:

5 muỗng canh dầu ô liu.

2 muỗng canh nước cốt cam.

½ muỗng cà phê muối.

Phần trang trí:

75g (3 oz) đậu phộng rang lát.

1 muỗng canh rau mùi xắt nhỏ.

- 1- Chuẩn bị tất cả các loại trái cây và trộn với nước chanh cho khỏi thâm.
- 2- Đề làm nước sốt, ta cho tất cả gia vị vào một bình có nắp vặn, lắc đều cho đường tan hết.
- 3- Sắp rau diếp, măng tây và trái cây vào đĩa. Chan nước sốt lên trên. Phủ đậu phộng và rau mùi lên mặt đĩa rồi dọn ra dùng ngay.

Rau trộn Fajitas

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 15-20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 377 kcal / 1590kJ . Protein: 11g . Carbohydrate: 71g . Chất béo: 8g . Chất xơ: 9g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

2 muỗng canh dầu ô liu.

2 củ hành lớn xắt lát mỏng.

2 tép tỏi đập dập.

2 quả ớt đỏ bỏ lõi bỏ hạt xắt lát.

2 quả ớt xanh bỏ lõi bỏ hạt xắt lát.

2 muỗng cà phê organo xắt nhỏ.

250g (8 oz) nấm búp xắt lát.

Muối.

Tiêu.

Phấn phục vụ.

12 cái bánh báp.

Lá thơm.

- 1- Bắc chảo dầu lên bếp cho nóng rồi cho hành, tỏi vào xào khoảng 5 phút cho vàng.
- 2- Cho ớt đỏ, ớt xanh, ớt bột và oregano vào trộn đều. Rán khoảng 10 phút cho các nguyên liệu mềm.
- 3- Thêm nấm vào nấu nhanh khoảng 1 phút, trộn đều nấm với các loại gia vị khác. Nêm nếm lại và cho thêm tiêu, muối cho vừa ăn.
- 4- Khi dọn, múc hỗn hợp tên lên một cái bánh báp nóng rồi cuộn tròn lại. Dùng nóng, kèm lá thơm phủ lên trên.



Nấm trộn khoai tây sợi

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút, cộng thêm thời gian ư p - Thời gian nấu: 2-3 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 427 kcal / 1765kJ . Protein: 5g . Carbohydrate: 13g . Chất béo: 40g . Chất xơ: 4g.

<i>Không có cồn</i>
<i>Không có chanh</i>
<i>Không có sản phẩm bơ sữa</i>
<i>Không có gluten</i>
<i>Không có bột mì</i>

400g (1 lb) nấm xắt lát mỏng.

Dầu thực vật để chiên.

250g (8 oz) khoai tây xắt sợi thật mỏng.

125g (4 oz) lá xà lách.

6 củ hành tươi xắt mỏng.

Nước sốt Balsamic:

2 muỗng cà phê dấm balsamic.

2 muỗng cà phê mù tạt nguyên hạt.

5 muỗng cà phê dầu ô liu tinh chất.

Muối.

Tiêu.

- 1- Cho nấm vào một cái đĩa lớn. Trộn đều các nguyên liệu làm nước sốt rồi cho một nửa nước sốt lên nấm. Để yên trong khoảng 1 giờ, thỉnh thoảng đảo lên đến khi mềm.
- 2- Đun nóng ½ cm (1/2 inch) dầu trong chảo rồi chiên khoai tây 2-3 phút cho vàng giòn. Thấm khoai khô bằng giấy thấm.

- 3- Trộn lá xà lách với chỗ nước sốt còn lại rồi sắp ra đĩa.
Cho nấm rơm đã trộn lên trên cùng với củ hành và khoai tây sợi. Dọn ra dùng ngay.

Đậu tây trộn rau quả nướng

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút, cộng thêm thời gian làm lạnh - Thời gian nấu: 40 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 307 kcal / 1283kJ .
Protein: 95g . Carbohydrate: 23g . Chất béo: 21g . Chất xơ: 4g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

1 trái cà tím cắt bỏ cuống.

1 trái ớt đỏ xắt đôi bỏ lõi bỏ ruột.

1 trái ớt vàng xắt đôi bỏ lõi bỏ ruột.

1 trái bí đao có cuống.

4 múi tỏi lột vỏ để nguyên.

4 muỗng canh dầu ô liu.

1 muỗng canh muối hạt.

300g (10 oz) đậu tây đóng hộp.

2 muỗng canh rau các loại xắt nhỏ (rau mùi và oregano hoặc mùi tây cà bạc hà).

1 ít nước sốt kiểu Pháp.

Tiêu.

- 1- Cắt tỉa các loại rau củ rồi cho lên khuôn thiếc. Cho thêm tỏi vào. Trộn thêm dầu, muối, tiêu. Đặt khuôn vào bếp nướng đã được làm nóng sẵn đến 200°C (400°F). Nướng khoảng 40 phút. Trút món ăn ra đĩa sâu lòng để nguội. Cho thêm đậu vào và đảo nhẹ. Rắc rau vào phần nước sốt rồi rưới lên món trộn và dọn ra dùng ngay.



Mì sợi, mì Pasta, gạo và các loại hạt

Bánh ngô nướng với nấm đông

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 35 phút, cộng thêm thời gian để nguội - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 650kcal / 2704kJ .
Protein: 32g . Carbohydrate: 47g . Chất béo: 36g . Chất xơ: 2g.

Không có cồn
✓ Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

1 lít (1 ¾ pint) nước sôi để nguội.

250g (8 oz) bột cháo ngô ăn liền.

1 muỗng canh dầu ô liu.

50g (2 oz) bơ.

375g (12 oz) nấm đông xắt lát.

2 củ tỏi đập dập.

1 bó húng tây xắt nhỏ.

2 muỗng canh rượu vang trắng.

250g (8 oz) phô mai Parmesa nạo.

Muối.

Tiêu.

- 1- Đặt nồi nước sôi lên bếp , rắc bột cháo ngô vào nấu. Nêm thêm tiêu muối và nấu đến khi mịn hẳn. Vặn nhỏ lửa và tiếp tục nấu trong 5 phút đến khi bột sánh lại. Lúc này bột đã đặc và rất khó khuấy. Dùng bay xúc bột ra bàn cắt hoặc khuôn thiếc có thoa dầu. Để nguội khoảng 1 giờ.
- 2- Nấu tan bơ và dầu trong một chảo nhỏ, cho nấm, tỏi, húng tây vào xào khoảng 8 phút cho mềm. Cho rượu vang trắng vào nấu thêm 2 phút nữa rồi nêm thêm tiêu muối. Nhấc chảo ra khỏi bếp để nguội.
- 3- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng, cắt bánh bập thành lát hoặc miếng và đặt lên chảo nướng khoảng 4 phút mỗi mặt. Dọn bánh bập ra dùng với naml và rắc phô mai Parmesan lên trên.

Măng tây cuộn đậu và chanh

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 15 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 913kcal / 3823kJ
Protein: 52g . Carbohydrate: 77g . Chất béo: 46g . Chất xơ: 3g.

✓ Không có cồn
Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

250g (8 oz) Bánh tráng dài.

375g (12 oz) măng tây đọt, tía và cắt thành đoạn dài 5 cm(2 inch).

125g (4 oz) đậu tươi đã bóc vỏ (250g/8 oz nếu chưa bóc vỏ).

2 trái cà chua lớn gọt vỏ, bỏ hạt, xắt nhỏ.

1 nắm nhỏ húng quế xé vụn.

1 nắm nhỏ lá rau mùi xé vụn.

Vỏ và nước cốt 1 trái chanh.

1 ít nước sốt kiểu Pháp (xem trang 194).

Muối.

Tiêu.

- 1- Nấu nước sôi rồi cho mì Pasta vào luộc theo chỉ dẫn trên bao bì cho mềm. Vớt ra xối nước lạnh rồi để ráo, xong cho vào tô.
- 2- Luộc măng tây trong chảo sâu lòng khoảng 4-5 phút đến khi mềm hẳn. Vớt ra rức lại nước lạnh rồi để ráo.

- 3- Cho măng tây, đậu, cà chua, rau mùi, ra húng và vỏ chanh vào mì rồi nêm lại với tiêu, muối.. Ngay trước khi dùng, thêm nước chanh và nước sốt vào rồi trộn nhẹ.

Cơm nấu cải long kiểu Ý

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 5 phút - Thời gian nấu: 25 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 289kcal / 1209kJ . Protein: 7g . Carbohydrate: 58g . Chất béo: 2g . Chất xơ: 0g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

1 muỗng cà phê dầu ô liu.

1 củ hành xắt mỏng.

300g (10 oz) gạo đặc sản.

1.2lit (2 pint) nước ham rau nóng.

Muối.

Tiêu.

- 1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng, cho hành vào xào vài phút cho mềm.
- 2- Cho gạo vào nồi trộn đều cho gạo thấm dầu rồi cho nước hầm vào xấp mặt gạo. Thỉnh thoảng đảo gạo lên và nấu lửa nhỏ. Thêm từ từ chỗ nước hầm còn lại vào sao cho cơm không bị nhão. Kiểm tra cơm sau 18 phút, nếu chưa chín phải nấu thêm một lát. Thỉnh thoảng vẫn xới cơm lên để cơm không bị cháy.

- 3- Cho cải lông vào, chừa lại 4 lá để trang trí. Nấu đến khi cải bắt đầu mềm. Nêm nếm lại và don ra mỗi phần với một lá cải lông phủ lên trên.



Cơm rau nướng kiểu Ý (risotto)

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 30 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 757kcal / 3039kJ .
Protein: 20g . Carbohydrate: 73g . Chất béo: 40g . Chất xơ: 3g.

Không có cồn
✓ Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

1 củ hành đỏ xắt lát.

125g (4 oz) măng tây xắt nhỏ.

2 trái bí đao xắt nhỏ.

4 tai nấm xắt nhỏ.

125g (4 oz) bí ngô gọt vỏ xắt hạt lựu.

1 muỗng canh dầu ô liu.

125g (4 oz) gạo đặc sản.

1 lít (1 3/7 pint) Nước rau hãm hoặc gà hãm nóng.

75 ml (3 fl oz) rượu vang trắng nguyên chất.

1 muỗng canh rau sage xắt nhỏ.

125g (4 oz) phô mai Parmesan nghiền.

Phần trang trí:

1 muỗng canh rau sage xắt nhỏ.

Phô mai Parmesan nạo.



1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng rồi cho các loại rau củ lên rán cho mềm. Rán mỗi mặt khoảng 5 phút.

- 2- Trong khi rán rau củ, chuan bị phần cơm risotto. Đun nóng dầu và ½ chỗ bơ trong nồi, cho hành tỏi cào xào khoảng 2 phút, dừng để hành tỏi cháy vàng.
- 3- Cho gạo vào nồi xào cho thấm bơ rồi cho thêm vừa đủ nước hầm vào gạo để nấu. Thêm nước hầm vào từ từ sao cho gạo hấp thu hết nước mà không bị nhão. Sau 18 phút thử cơm lại, nếu chưa chín có thể nấu thêm một chút. Xới cơm để cơm không bị khét.
- 4- Cho rượu, rau sage, phô mai parmesan, rau củ đã rán và chỗ bơ còn lại vào trộn chung với cơm khoảng 3 phút. Cơm trộn xong phải thật mượt. Dọn ra dùng nóng, rắc thêm rau sage và phô mai Parmesan lên trên.

Mì Pasta với cà chua nướng và húng quế

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 25 phút - Thời gian nấu: khoảng 45 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 468kcal / 1952kJ . Protein:12g . Carbohydrate: 72g . Chất béo: 15g . Chất xơ: 2g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

20 trái cà chua anh đào.

8 múi tỏi lột vỏ để nguyên.

1 muỗng canh húng tây xắt nhỏ.

375g (12 oz) mì tagliatelle hoặc mì pasta khô.

1 muỗng canh dầu ô liu.

16 trái ô liu đen đã tách hạt.

một nhúm húng quế xé vụn.

1 ít nước sốt kiểu Pháp (xem trang 194) không tỏi.

Muối.

Tiêu.



- 1- Bỏ đôi cà chua. Sắp các mặt cắt của cà chua úp xuống khuôn nướng. Chên tỏi xung quanh cà chua, rắc húng tây và 2 muỗng muối lên trên. Nêm thêm tiêu và cho vào bếp nướng (bếp đã được đun nóng trước đến 190°C (375°F), Nướng khoảng 45 phút đến khi cà chua mềm, nhấn lại và mất gần hết nước. Lấy ra để nguội. Vớt hết tỏi ra để riêng vào chén ; nghiền nhẹ.

- 2- Trong khi nung cà chua, bắc nước sôi luộc mì pasta theo chỉ dẫn trên bao bì đến khi mì mềm. Vớt mì ra xối lại nước lạnh, để ráo rồi cho vào tô, cho dầu ô liu vào trộn đều.
- 3- Cho cà chua nung chín để nguội vào mì pasta với dầu ô liu và húng quế. Rưới nước sốt vào phần tỏi đã nghiền, trộn đều rồi cho vào mì. Đảo nhẹ rồi dọn ra dùng.

Hành trộn mì tagliatelle và phô mai pecorino

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: 30 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 760kcal / 3210kJ .
Protein: 29g . Carbohydrate: 90g . Chất béo: 36g . Chất xơ: 4g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

4 tép tỏi tây nhỏ xắt khoanh.

4 củ hành tươi.

2 củ hành đỏ xắt miếng, phần gốc không tách rời ra.

1 củ hành trắng xắt miếng, phần gốc không tách rời ra.

2 củ hành tây xắt miếng, phần gốc không tách rời ra.

4 tép tỏi xắt lát.

500g (1 lb) mì tagliatelle tươi.

150g (1/4 pint) kem tươi.

175g (6 oz) phô mai pecorino nạo miếng lớn.

1 nắm lá thơm cắt nhỏ.**Muối.****Tiêu.**

- 1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng, cho tỏi tây vào xào lửa nhỏ khoảng 6 phút, đảo liên tục. Trút tỏi tây sang đĩa nướng cạn, đặt vào bếp đã đun nóng trước đến 180oC (350oF) để nấu tiếp cho mềm. Thực hiện như trên với hành tươi, nấu khoảng 4 phút rồi cho tỏi tây vào chung.
- 2- Đảo hành và hẹ tây trong chảo khoảng 3-6 phút tùy theo độ lớn rồi cho vào lò chung với tỏi tây và hành tươi. Xào nhanh phần tỏi đã xắt lát khoảng 1 phút mỗi mặt rồi để riêng ra một chỗ. Tiếp tục nấu hỗn hợp hành trong bếp thêm 10 phút nữa.
- 3- Trong khi chờ nấu hành, bắc nồi nước lên bếp luộc mì pasta theo chỉ dẫn trên bao bì cho mềm. Vớt mì ra xả lại nước lạnh rồi để ráo. Khi mì thật ráo, cho vào nồi rồi trộn hỗn hợp hành vào. Cho thêm tỏi, kem, phô mai pecorino và lá thơm vào. Nêm lại với tiêu, muối. Đảo đều rồi dọn ra dùng.



Cơm risotto trộn bí đao

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 5-10 phút - Thời gian nấu: 30-35 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 458kcal / 1926kJ .
Protein: 10g . Carbohydrate: 71g . Chất béo: 17g . Chất xơ: 1g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

375 g (12 oz) bí đao xắt làm tư theo chiều dài và xắt khoanh.

3 muỗng canh dầu ô liu.

1 củ hành nhỏ xắt nhuyễn.

300g (10 oz) gạo đặc sản.

1 lít (1 ¾ pint) nước hầm gà hoặc nước hầm rau nóng.

25g (1 oz) bơ.

3 muỗng canh phô mai Parmesan tươi béo.

Muối.

Tiêu.

- 1- Cho bí đao vào rổ xóc với muối. Để 10 phút rồi rửa qua nước lạnh, thấm khô bằng giấy thấm. Đun nóng 2 muỗng canh dầu ăn trong chảo, cho bí vào xào cho vàng. Lấy bí ra để sang một bên.
- 2- Đun nóng phần dầu còn lại, thêm hành vào xào khoảng 5 phút, thỉnh thoảng trộn lên.
- 3- Cho gạo vào nồi dầu, trộn cho hạt gạo thấm đều dầu. Cho nước hầm vào vừa ngập mặt gạo nấu lửa vừa,

thỉnh thoảng xới lên và có thể thêm nước sao cho cơm không bị nhão. Kiểm tra cơm sau 18 phút, nếu cơm chưa chín thì có thể nấu thêm một ít nữa. Nhớ xới cơm để tránh bị cháy dưới đáy nồi.

- 4- Trộn bí vào, nêm nếm lại với muối, tiêu và đun nóng lại. Nhấc nồi ra khỏi bếp, trộn nhanh bơ và phô mai parmesan vào. Múc cơm ra đĩa và dọn dùng ngay.

Mì spaghetti phủ rau

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 5 phút - Thời gian nấu: 12 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 288kcal / 1220kJ . Protein: 9g . Carbohydrate: 57g . Chất béo: 4g . Chất xơ: 4g.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
	Không có gluten
	Không có bột mì

300g / 10 oz) mì spaghetti khô.

Phần nước sốt:

2 muỗng canh oregano xắt nhỏ.

2 muỗng canh rau mùi tây xắt nhỏ.

2 muỗng canh giấm thơm.

2 muỗng canh giấm đỏ.

2 muỗng canh nước cam.

1 tép tỏi nhỏ đập dập.

1 muỗng canh dầu ô liu.

Muối.

Tiêu.

- 1- Bắc nồi nước nấu sôi để luộc mì theo chỉ dẫn trên bao bì đến khi mì mềm.
- 2- Trong khi luộc mì, cho tất cả nguyên liệu làm nước sốt vào một nồi nhỏ. Nêm nếm và bắc lên bếp đun sôi rồi bắc xuống. Phủ nước sốt lên trên mì và đảo nhẹ. Dọn ra dùng ngay.

Couscous với cranberries chiên và vỏ cam

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu 10-20 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 312kcal / 1296KJ . Protein: 9g . Carbohydrate: 35g . Chất béo: 16g . Chất xơ 3g.

✓	Không có cồn
	Không có chanh
	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

150g (5 oz) couscous (hỗn hợp thịt và đậu).

10 củ nghệ tây già nát ngâm trong 2 muỗng canh nước.

2 củ gừng lớn cắt lát.

25g (1 oz) dâu chua khô.

2 muỗng canh quả hạnh rang chín, tẩy trắng.

1/2 muỗng canh rau mùi tây xắt nhỏ.

3 muỗng canh vỏ cam xắt nhỏ.

1 muỗng canh lá bạc hà xắt nhỏ.

Muối.

Tiêu.

Nước sốt ya ua.

250 ml (8 fl oz) ya ua.

2 muỗng canh dầu ô liu.

1 muỗng canh nước cốt chanh.

1 muỗng canh lá bạc hà xắt nhỏ.

- 1- Để couscous vào một cái tô, cho thêm nghệ và nước nghệ vào, chế nước vừa ngập mặt couscous để ngấm trong 10 phút. Dùng nĩa đảo couscous để các hạt đậu tách rời ra rồi đặt vào xúng hấp. Hấp khoảng 10 phút cho chín.
- 2- Đun nóng dầu trong chảo và xào hành cho vàng. Cho hành xào, dưa chua, quả hành và mùi tây vào couscous rồi hâm nóng lên. Múc couscous ra khỏi chảo, rắc thêm vỏ cam, lá bạc hà và nêm lại với tiêu, muối.
- 3- Cho tất cả nguyên liệu làm nước sốt vào bình lắc đều và dọn riêng phần nước sốt này khi ăn.

Cơm risotto nấu bí ngô và đậu sage

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu 35-40 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 600kcal / 2530kJ . Protein: 15g . Carbohydrate: 96g . Chất béo: 20g . Chất xơ: 4g.

✓	Không có cồn
✓	Không có chanh
	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

2 muỗng canh dầu ô liu tinh chất.

1 củ hành lớn xắt nhuyễn.

1 mùi tỏi đập dập.

1-2 muỗng canh dầu sage xắt nhỏ.

400g (13 oz) gạo đặc sản.

375g (12 oz) bí ngô tươi xắt hạ lựu.

1 lít (1 3/4 pint) nước rau hãm nóng.

50g (2 oz) hạt thông.

50g (2 oz) phô mai Parmesan nạo.

4 muỗng canh sữa.

Một ít bột nhục đậu khấu.

Muối.

Tiêu.

Lá sage để trang trí.

Phô mai Parmesan bào nhuyễn.

- 1- Bắc chảo dầu nóng xào hành, tỏi và đậu sage trong khoảng 5 phút cho vàng.
- 2- Cho gạo, bí và trộn đều cho gạo thấm dầu rồi thêm nước hãm vào vừa ngập mặt gạo. Nấu lửa vừa, thỉnh thoảng xới lên và thêm nước vừa phải cho cơm không bị nhão. Thử lại cơm sau 18 phút, nếu chưa chín có thể nấu thêm một chút nữa. Nhớ xới cơm để tránh cháy khét dưới đáy nồi.
- 3- Nấu hạt thông, phô mai Parmesan, sữa và nhục đậu khấu thành một hỗn hợp mịn, cho vào cơm rồi nấu thêm khoảng 5 phút nữa. Nêm nếm lại, trang trí thêm lá sage và dọn ra dùng với phô mai Parmesan.

Mì trứng khô nấu rau và đậu hũ

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu 15-18 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 424kcal / 1760kJ . Pro-tein: 14g . Carbohydrate: 21g . Chất béo: 32g . Chất xơ: 1g.

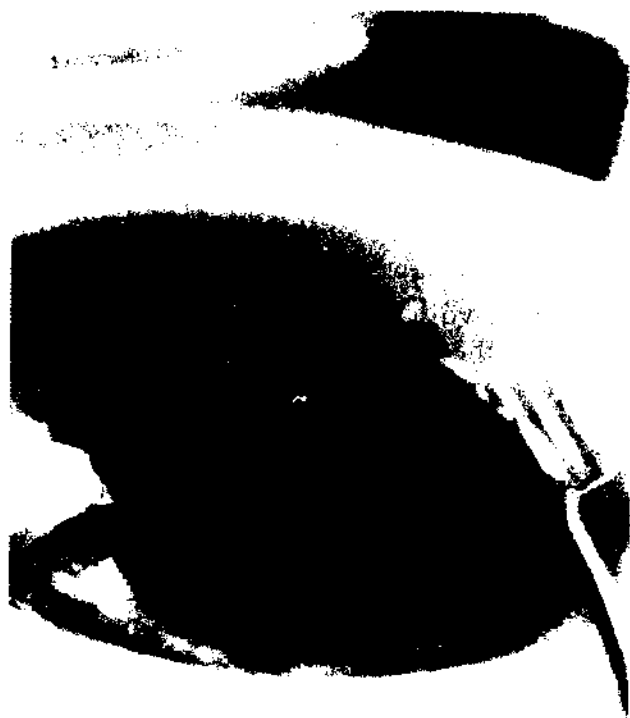
Dầu thực vật để chiên.

- 250g (8 oz) đậu hủ tròn cắt hình khối.**
- 75g (3 oz) mì trứng khô.**
- 125g (4 oz) cải bông.**
- 125g (4 oz) bắp ngọt nhỏ bỏ đôi.**
- 3 muỗng canh nước tương.**
- 1 muỗng canh nước cốt chanh.**
- 1 muỗng cà phê đường.**
- 1 muỗng cà phê tương ớt.**
- 3 muỗng canh dầu hướng dương.**
- 1 múi tỏi xắt nhỏ.**
- 1 trái ớt đỏ bỏ lõi xắt lát.**
- 2 quả trứng đánh nhẹ.**
- 125g (4 oz) hạt dẻ đóng hộp lấy xác xắt lát.**

✓	Không có cồn
	Không có chanh
✓	Không có sản phẩm bơ sữa
✓	Không có gluten
✓	Không có bột mì

- 1- Đun khoảng 5cm (2 inch) dầu ăn cho nóng đến 190°C (375°F) hoặc đun sao cho bánh mì được chiên vàng trong vòng 30 giây. Cho đậu hủ vào chảo dầu chiên khoảng 3-4 phút cho vàng giòn. Vớt đậu hủ ra giấy cho thấm dầu.
- 2- Luộc mì theo chỉ dẫn trên bao bì cho mềm, vớt ra rửa lại nước lạnh, để ráo và thấm khô bằng giấy thấm.
- 3- Luộc bông cải và bắp nhỏ khoảng 1 phút cho chín. Vớt ra xối lại nước lạnh, để ráo rồi thấm khô bằng giấy thấm. Trộn bông cải và bắp chung với nước tương, nước chanh, đường và tương ớt.

- 4- Đun nóng dầu hướng dương, cho tỏi và ớt vào xào trong khoảng 3 phút. Cho mì vào trộn 5 phút nữa đến khi vàng giòn.
- 5- Cho trứng và nước tương vào mì, thêm đậu hủ, rau và hạt dẻ vào xào thêm 2-3 phút nữa cho nóng đều. Dọn ra dùng ngay.



Các món tráng miệng

Mơ đào nướng mật ong và sữa chua

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 5 phút - Thời gian nấu 6 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 178kcal / 758kJ . Protein: 5g . Carbohydrate: 33g . Chất béo: 4g . Chất xơ: 5g.

✓ Không có cồn
✓ Không có chanh
Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

4 trái đào bổ đôi bỏ hạt.

8 trái mơ bổ đôi bỏ hạt.

150g (5 oz) sữa chua Hy Lạp.

4 muỗng nhỏ mật ong tinh khiết.

- 1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng. Cho đào và mơ vào rán khoảng 2-3 phút mỗi mặt.
- 2- Dọn ra dùng với các muỗng đầy sữa chua rắc mật ong. Món này có thể dọn nóng hoặc với nhiệt độ bình thường.

Trái vả nướng với sữa chua và mật ong

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 5 phút - Thời gian nấu 10 phút.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 404kcal / 1687kJ . Protein: 19g . Carbohydrate: 27g . Chất béo: 25g . Chất xơ: 3g.

✓ Không có cồn
Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
Không có gluten
Không có bột mì

8 trái vả chín.

4 muỗng canh sữa chua Hy Lạp.

2 muỗng canh mật ong tinh khiết.

- 1- Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng rồi cho trái vả vào nấu khoảng 8 phút, thỉnh thoảng đảo lên cho đến khi các mặt đều r ám vàng. Lấy vả ra bỏ đôi rồi sắp ra 4 cái đĩa. Dọn ra dùng cùng với một muỗng nay sữa chua Hy Lạp và một ít mật ong phủ lên mặt.

Xà lách dưa trộn nước hoa hồng

Dùng cho 4 người - Thời gian chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu 1 giờ.

Mỗi phần cung cấp: - Năng lượng: 06kcal / 450kJ . Protein: 3g . Carbohydrate: 20g . Chất béo: 2g . Chất xơ: 4g.

✓ Không có cồn
Không có chanh
✓ Không có sản phẩm bơ sữa
✓ Không có gluten
✓ Không có bột mì

2 trái dưa galia nhỏ.

1 trái xoài.

1 trái đu đủ.

1 muỗng canh nước chanh.

1 muỗng canh nước hoa hồng.

1 muỗng canh tinh vỏ chanh.

1 muỗng canh quả hồ trăn.

Mục lục

Chương 1: Các khớp xương và hệ thống cơ-xương	7
Khớp xương là gì?	9
Các loại khớp	9
Vận hành của các khớp xương	9
Cơ thể cử động như thế nào?	11
Các loại khớp hoạt dịch	14
Những thương tổn về xương-khớp	14
Chương 2: Viêm khớp và thấp khớp là gì?	17
Các dạng viêm khớp	19
Viêm khớp mãn tính	19
Viêm khớp mãn tính tiến triển như thế nào?	19
Viêm khớp mãn tính tăng dần	20
Bệnh gút	26
Bệnh viêm dính khớp	28
Bệnh thấp khớp	32
Khi nào cần đi bác sĩ?	38
Đi khám bệnh	39
Tiền sử bệnh	40
Việc thăm khám của bác sĩ	40
Các xét nghiệm về viêm khớp	40
Chương 3: Tự giúp bản thân mình	47
Chiến đấu chống mệt mỏi	48

Cần biết sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên	49
Phải biết chấp nhận bệnh tật.....	49
Duy trì các mối quan hệ xã hội	50
Mọi người nghĩ gì về bạn?	51
Đương đầu với những vấn đề thực tế.....	53
Các thiết bị chuyên môn	54
Luyện tập thể dục thể thao và nghỉ ngơi	55
Phương pháp thư giãn	61
Chế ngự những cơn đau.....	65
Cơ chế gây đau	65
Kiểm soát cơn đau của bạn	66
Chương 4: Cách chữa trị chính thống	69
Trị liệu bằng thuốc	70
Hiệu quả và hạn chế của thuốc	72
Những loại thuốc có thể tự dùng	74
Thuốc thuộc nhóm thứ nhất.....	74
Nhóm thuốc thứ hai với tác dụng chuyển biến và chống bệnh thấp khớp (Disease-modifying anti-rheumatic - DMARD)	81
Các loại thuốc hạn chế miễn dịch	85
Thuốc giảm đau	88
Vật lý trị liệu.....	89
Trị liệu không dùng thuốc.....	90
Các quan điểm điều trị mới	90
Chương 5: Các phương pháp điều trị bổ sung	93
Lựa chọn một phương pháp điều trị.....	94
Lựa chọn phương pháp điều trị	96

Mục lục	235
Các loại cây chữa bệnh viêm khớp	99
Các phương pháp nắn , kéo bằng tay	104
Chương 6: Mối liên hệ với thực phẩm	111
Đạt tới trạng thái cân bằng sức khỏe	113
Cách ăn uống để duy trì trọng lượng hợp lý	118
Thực phẩm gây dị ứng và không tương thích	119
Nhận dạng và ngăn chặn những mối nghi ngờ	119
Các loại dầu làm giảm đau	126
Thiếu dinh dưỡng và thực phẩm bổ sung.	127
Bảo vệ cơ thể chống lại các gốc tự do có hại	128
Các loại Vitamin và khoáng chất cần thiết	132
Chương 7: Các món ăn phòng bệnh	135
Xúp Mê Hi Cô với quả lê salsa	136
Rau củ tươi nấu nước dùng	138
Xúp lạnh Tây Ban Nha Gazpacho	140
Xúp bí ngô với hương thảo	141
Cà rốt và rau mùi nấu pa tê	143
Xúp đậu chick, mì sợi và rau bi na	145
Xúp mì Miến Điện với gà ướp.	146
Cá hồi nướng với sốt pesto và cơm chanh bơ	148
Ngải giấm trộn phi lê cá vược	150
Cá mòi nướng dùng với tabbouleh	151
Cá ngừ nướng bún gạo với gừng và nước tương	152
Sò nướng mềm với ngải đắng	154
Cá ngừ nướng mềm với sốt cà chua	156
Cá hồi nấu ột	157

236.....	Mục lục
Trai Catalan	158
Tôm Pandan nấu gừng tỏi	159
Trai xanh sốt bơ tỏi	161
Cá hồi nấu rau mùi	162
Thịt gia súc, gia cầm và thú săn - Gà Carnival với khoai lang nghiến	164
Cừu hầm tỏi ớt	166
CÁCH LÀM KHÁC:	168
Gà nướng ướp gia vị	169
Ra gu Thổ Nhĩ Kỳ	171
Thịt thỏ nấu rau (?)	172
Gà ướp gừng nấu mật ong	174
Bánh hấp Trung Hoa nhân thịt gà	176
Xà lách gà tây nóng kiểu Phương Đông	178
Thịt chim quay nướng hỗn hợp	179
Vịt nấu thơm	180
Gà tiêm	182
Cừu nấu dầu hương thảo kiểu Ý	183
Xà lách trộn đậu xanh	184
Đậu xanh tẩm gia vị	186
Đậu nướng hỗn hợp	187
Đậu sốt quả hạnh và lá thơm	188
Cà ry bí ngô, đậu xanh và chuối	189
Đậu lăng xanh và rau trộn nước sốt thịt couscous	191
Xà lách măng tây nướng	192
Măng tây trộn cay với tiêu tỏi và giấm thơm	195
Rau trộn "Khu vườn mùa hạ"	196

Bí ngô và rau trộn nóng	197
Rau trộn nóng với nước sốt húng quế	198
Củ cải đường nướng trộn phô mai cừu và xà lách đỏ	199
Bắp cải trắng trộn kiểu phương Đông	201
Đậu trộn hành nướng	203
Rau củ nhỏ các loại xào cam với dầu hào	204
Rau xào	205
Dưa leo xào	207
Rau trộn dăm giáng sinh kiểu Mê Hi Cô	208
Rau trộn Fajitas	209
Nấm trộn khoai tây sợi	211
Đậu tây trộn rau quả nướng	212
Bánh ngô nướng với nấm đông	213
Măng tây cuốn đậu và chanh	215
Cơm nấu cải lông kiểu Ý	216
Cơm rau nướng kiểu Ý (risotto)	217
Mì Pasta với cà chua nướng và húng quế	219
Hành trộn mì tagliatelle và phô mai pecorino	221
Cơm risotto trộn bí đao	223
Mì spaghetti phủ rau	224
Couscous với cranberries chiên và vỏ cam	225
Cơm risotto nấu bí ngô và đậu sage	226
Mì trứng khô nấu rau và đậu hủ	227
Mơ đào nướng mật ong và sữa chua	229
Trái vả nướng với sữa chua và mật ong	230
Xà lách dưa trộn nước hoa hồng	231

Tủ sách Tự chăm sóc sức khỏe
Bệnh thấp khớp & Chứng viêm khớp

330.80.330

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Chịu trách nhiệm xuất bản :

MAI THỜI CHÍNH

Biên tập :

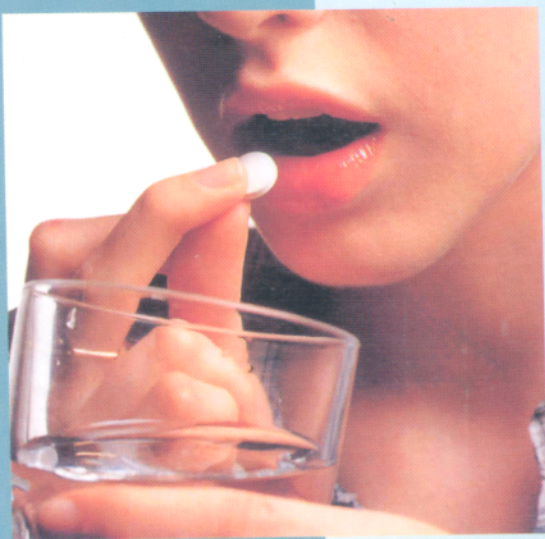
HỒNG OANH

Trình bày bìa :

NGỌC VINH

In 2000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm. Tại Xí Nghiệp In II
Giấy phép QĐXB: 171/251 do Cục xuất bản cấp 10/03/2004,
GPTNXB số 171/251/CXB do NXB Thanh niên cấp ngày
18/03/2004.

In xong và nộp lưu chiểu quý 2/2004.



006 145

Giá : 24.000đ