



AUSTRALIA

Hiểu biết về đa xơ cứng

KHÁI QUÁT TÓM TẮT

Bản khái quát tóm tắt này nhằm cung cấp thông tin chung về chứng bệnh đa xơ cứng. Thông tin chi tiết hơn có tại www.msaustralia.org.au/what-ms

Đa xơ cứng (MS) là gì?

Đa xơ cứng (Multiple Sclerosis – viết tắt là MS) là chứng bệnh kinh niên, không chữa được, ảnh hưởng tới hệ thần kinh trung ương (Central Nervous System – viết tắt là CNS) làm cho hệ miễn dịch của chính cơ thể lại tấn công nhầm và gây tổn thương cho chất béo – gọi là chất myelin – là chất bao bọc dây thần kinh. Tình trạng này gọi là phản ứng tự miễn. Chất myelin cho phép dây thần kinh truyền các xung điện thần kinh được rất nhanh và trôi chảy. Khi chất myelin bị mất hoặc bị tổn thương tại bộ não, tại vùng các dây thần kinh thị giác và tại tủy sống (bị đóng sẹo cứng gọi là mảng bám hoặc vùng tổn thương), làm xảy ra nhiều triệu chứng khác nhau.

Đa xơ cứng không có một nguyên nhân duy nhất nào; tuy thế, các nghiên cứu đã phát hiện có quá trình tương tác phức tạp giữa sự miễn dịch về gen (điều này khác với di truyền) với các nhân tố môi trường và nếp sống.

Mặc dầu giai đoạn đầu bị đa xơ cứng của hầu hết mọi người là trong độ tuổi từ 20 tới 40, nhưng có tới 10% số người thấy triệu chứng đa xơ cứng xuất hiện lần đầu

khí chưa tới 16 tuổi. Còn những người khác lại có thể được chẩn đoán ở độ tuổi ngoài 40 hoặc 50, nhưng hiếm hơn.

Triệu chứng như thế nào?

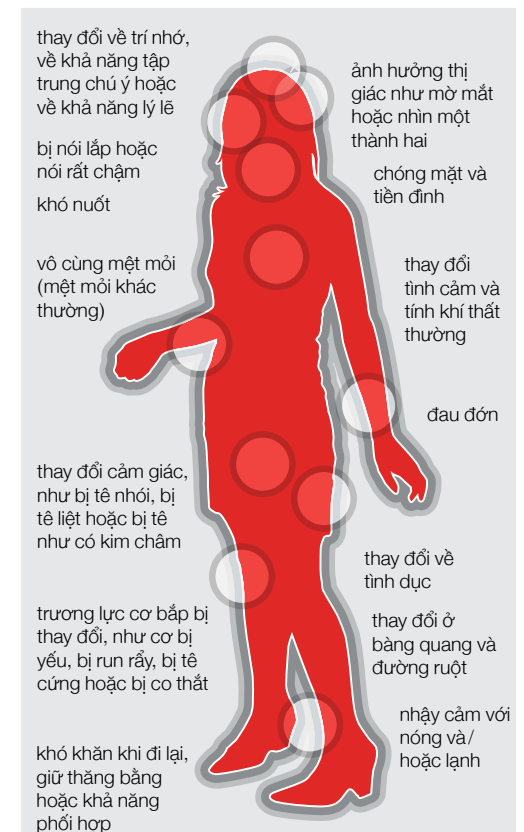
Triệu chứng đa xơ cứng rất đa dạng và khó đoán trước, tùy thuộc vào vấn đề bộ phận nào của hệ thần kinh trung ương bị ảnh hưởng và mức độ ảnh hưởng ra sao. Không có hai trường hợp đa xơ cứng nào giống hệt nhau.

Triệu chứng ở một người có thể vừa rõ rệt vừa không rõ rệt đối với người khác. Triệu chứng có thể bao gồm các thay đổi về khả năng kiểm soát cử động (như là chuyển động không vững), bị mệt mỏi, bị triệu chứng về cảm giác (ví dụ bị tê như có kim châm), thị giác bị ảnh hưởng, bị rối loạn các chức năng bàng quang và ruột và bị các triệu chứng tâm lý thần kinh (như là hội chứng sương mù não hoặc bị suy giảm trí nhớ hoặc khả năng tập trung kém).

Triệu chứng đa xơ cứng thông thường

Triệu chứng đa xơ cứng khó đoán trước và thể hiện ở mỗi người mỗi khác, và mỗi lúc mỗi khác trong cùng một người.

Các triệu chứng có thể bao gồm:



Chẩn đoán đa xơ cứng như thế nào?

Chẩn đoán đa xơ cứng không phải dễ dàng vì không có một xét nghiệm duy nhất nào có thể dựa vào đó để khẳng định chắc chắn là quý vị có bị đa xơ cứng hay không. Khó khăn là ở chỗ một số triệu chứng ban đầu cũng có thể là do các chứng bệnh khác gây ra. Một số triệu chứng ban đầu thường thấy là bị mệt mỏi, đi đứng loạng choạng, cảm giác cơ thể không bình thường, suy nghĩ chậm chạp và thị giác bị thay đổi.

Phương cách tốt nhất đối với nhân viên y tế là giới thiệu những người nghi ngờ là bị đa xơ cứng tới bác sĩ chuyên khoa thần kinh ngành đa xơ cứng. Bác sĩ chuyên khoa sẽ có điều kiện tiếp cận các tiêu chuẩn và phương tiện chẩn đoán cũng như các lựa chọn điều trị mới nhất. Sau khi xem xét bệnh sử của bệnh nhân, thực hiện thử máu và trực tiếp khám bệnh, bác sĩ chuyên khoa có thể tiến hành cuộc kiểm tra thần kinh toàn diện. Chụp cộng hưởng từ MRI (Magnetic Resonance Imaging) để có thể phát hiện được các vết sẹo hoặc vùng tổn thương ở bất cứ điểm nào ở hệ thần kinh trung ương. Các xét nghiệm khác có thể bao gồm chọc dò tủy sống tức là chích ra một chút dịch não tủy (cerebrospinal fluid – viết tắt là CSF) để hỗ trợ kết quả chụp MRI và gia tăng độ tin cậy của chẩn đoán.

Tôi có thể tới đâu để tìm thêm thông tin, được hỗ trợ và hướng dẫn?

Là cơ quan quốc gia cao nhất cho người Úc đang sống với đa xơ cứng, chúng tôi làm việc chặt chẽ với các tổ chức đa xơ cứng ở các tiểu bang để giúp quý vị kết nối với nơi hỗ trợ và với dịch vụ phù hợp. Các tổ chức đa xơ cứng tại tiểu bang và vùng lãnh thổ của quý vị là:

MS Limited

Victoria, NSW, ACT và Tasmania
T: 1800 042 138
E: msconnect@ms.org.au
www.ms.org.au

MSWA Western Australia

T: 1300 097 989
E: communications@mswa.org.au
www.mswa.org.au

MS Society SA & NT

Nam Úc và vùng Lãnh thổ Miền bắc
T: 1800 812 311
E: msassist@ms.asn.au
www.ms.asn.au

MS Queensland

T: 1800 177 591
E: info@msqld.org.au
www.msqld.org.au

Các loại đa xơ cứng

Hội chứng lâm sàng riêng (Clinically Isolated Syndrome – viết tắt là CIS) là nói về sự hiện diện lâm sàng đầu tiên của một chứng bệnh có đặc điểm là tổn thất chất myelin do viêm (mất chất myelin) mà đó có thể là đa xơ cứng.

Tái phát - thuyên giảm (Relapsing -Remitting – viết tắt là RRMS) là tiến triển bệnh phổ biến nhất của đa xơ cứng, với đặc điểm là cơn bệnh bùng lên rõ ràng kế tiếp là các giai đoạn hồi phục hoàn toàn hoặc hồi phục một phần. Bệnh có thể hoạt động hoặc không hoạt động cũng như có thể trở nặng (kháng định được do mức độ tổn thương chức năng tăng lên) hoặc không trở nặng.

Tái phát là khi xuất hiện các triệu chứng mới tương đối bất thành linh, hoặc là khi các triệu chứng hiện tại bị nặng hơn và kéo dài trong hơn 24 giờ (nghĩa là không phải tạm thời) mà không bị sốt hoặc không có các nguyên nhân nào khác và xảy ra cách cơn bùng phát trước đó ít nhất là 30 ngày.

Khoảng 85% số người bị đa xơ cứng có chẩn đoán ban đầu là bị tái phát - thuyên giảm.

Tiến triển thứ phát (Secondary progressive MS – viết tắt là SPMS) diễn ra sau một giai đoạn các triệu chứng trước đây trở nặng sau chẩn đoán ban đầu là bị tái phát thuyên giảm. Cho tới nay chưa có xét nghiệm lâm sàng nào xác định được diễn tiến đó xảy ra vào thời điểm nào. Tiến triển thứ phát có thể là tiến triển hoạt động (đó là khi xảy ra tái phát và có dấu hiệu thấy được qua hình chụp MRI mới), hoặc tiến triển không hoạt động, cũng như có thể có tiến triển (có dấu hiệu thấy bệnh trở nặng) hoặc là không tiến triển.

Tiến triển nguyên phát (Primary progressive – viết tắt là PPMS) được chẩn đoán khi ngay từ đầu diễn ra quá trình bị nặng dần, có đặc điểm là chức năng thần kinh kém dần mà không bị tái phát / trầm trọng hơn trước khi có thể hiện lâm sàng. Tiến triển nguyên phát rất ít liên quan tới viêm, do đó tổn thương não ít hơn so với những người bị tái phát - thuyên giảm nhưng tổn thương ở tủy sống lại nhiều hơn. 10-15% người bị đa xơ cứng có chẩn đoán là bị tiến triển nguyên phát.

Có những điều trị nào đối với đa xơ cứng?

Cũng như nhiều chứng bệnh kinh niên khác, đa xơ cứng không có một giải pháp nào phù hợp với tất cả mọi người. Sách lược mẫu

chốt hay mục tiêu kiểm soát đa xơ cứng là phải giảm thiểu tái phát và triệt tiêu vấn đề viêm nhiễm, vùng tổn thương mới và teo não ở tất cả các giai đoạn bệnh. Mục tiêu trị bệnh cũng tập trung vào việc phục hồi chức năng và giảm thiểu tác động của triệu chứng đối với đời sống hàng ngày.

Các liệu pháp giảm nhẹ bệnh (Disease modifying therapies - viết tắt là DMTs)

hay điều trị giảm nhẹ bệnh hay liệu pháp miễn dịch là các thứ thuốc có công dụng giảm nhẹ hoạt động của hệ miễn dịch nhằm làm chậm lại tần số và độ nặng của cơn bệnh đối với hệ thần kinh trung ương. Ở Úc, những người bị đa xơ cứng có điều kiện tiếp cận tới hơn một chục liệu pháp điều trị khác nhau. Nhóm đa ngành chuyên về đa xơ cứng là những người ở cương vị tốt nhất để hỗ trợ trong việc cung cấp cho bệnh nhân phương pháp tiếp cận riêng cho các phương hướng điều trị đang ngày càng phát triển. Việc lựa chọn liệu pháp nào nên là một quyết định chung và chín chắn. Sử dụng các liệu pháp điều trị giảm nhẹ bệnh ngay từ giai đoạn đầu của quá trình tái phát đa xơ cứng hoạt động có thể ngăn ngừa tái phát, tổn thương mới ở bộ não và tủy sống và cũng ngăn ngừa tình trạng khuyết tật thần kinh trở nặng hơn.

Điều trị triệu chứng có thể được đề xuất cùng với liệu pháp điều trị giảm nhẹ bệnh để nhằm vào các triệu chứng cụ thể liên quan tới đa xơ cứng.

Thế còn các phương pháp giữ lối sống lành mạnh cho bộ não thì sao?

Quý vị có thể lựa chọn lối sống tích cực để có thể giúp giữ cho bộ não được mạnh khỏe hết mức có thể.

1. **Cố gắng hoạt động tích cực tới mức có thể**
2. **Cố gắng giữ cho tâm trí tích cực hoạt động**
3. **Cố gắng kiểm soát trọng lượng cơ thể**
4. **Tránh hút thuốc**
5. **Đề ý số lượng bia rượu quý vị uống**
6. **Tránh căng thẳng**
7. **Tổ chức lại đời sống và các ưu tiên của mình**
8. **Tìm một nhóm hỗ trợ tốt**
9. **Tiếp tục dùng các thứ thuốc mà bác sĩ đã kê toa cho quý vị**

MS Research

Ban nghiên cứu của MSA là tổ chức phi lợi nhuận lớn nhất của Úc chuyên về tài trợ, điều phối, giáo dục và bệnh vực cho việc nghiên cứu về đa xơ cứng trong nỗ lực chung toàn cầu nhằm giải quyết bệnh đa xơ cứng.

www.msra.org.au

Giữ liên lạc:

Quý vị hãy tham gia với chúng tôi tại các diễn đàn trên mạng xã hội, Facebook và Twitter và vào đường dẫn tới trang mạng của Hiệp hội đa xơ cứng MSA để nhận được thông tin cập nhật, kết nối với những người đồng cảnh ngộ, đọc trang blog Uninterrupted hoặc Blog for us của chúng tôi để được cập nhật về các sự kiện và nhiều điều khác nữa.

www.msaustralia.org.au