**Đau nhức âm ỉ xương chân có phải mắc bệnh gout?**

25-02-2023 3:55 PM | [**Bệnh thường gặp**](https://suckhoedoisong.vn/y-hoc-360/benh-thuong-gap.htm)

**SKĐS - Nhiều người đau nhức xương ở các khớp ngón chân, ống chân… thường lo lắng không biết mắc bệnh gì. Có người cho rằng đây là báo hiệu mắc bệnh gout, tuy nhiên chưa hẳn đúng vì rất có thể là biểu hiện của các loại bệnh khác nhau.**

Đau nhức trong xương chân có thể xảy ra khi chấn thương, va chạm mạnh do sinh hoạt hàng ngày hoặc tai nạn thể thao. Ngoài ra tình trạng này còn là dấu hiệu cảnh báo của nhiều bệnh xương khớp.

**Dưới đây là những bệnh thường gặp nhất**

**1. Đau nhức xương do**[**bệnh gout**](https://suckhoedoisong.vn/bieu-hien-thuong-gap-cua-benh-gout-cap-va-cach-xu-tri-169230215092535264.htm)

Bệnh gout là một trong những nguyên nhân phổ biến khiến cơn đau xảy ra trong xương chân. Bệnh có thể hình thành và phát triển ở nhiều khớp trong cơ thể. Tuy nhiên khớp ngón tay, khớp ngón chân, mắt cá chân và khớp đầu gối là những vị trí chịu nhiều ảnh hưởng nhất.

Bệnh gout thường khởi phát một cách đột ngột. Khi mắc bệnh, bệnh nhân sẽ có cảm giác nóng đỏ, sưng đau ở các khớp và đau đớn nghiêm trọng trong xương lớn ở chân. Đối với những trường hợp nặng, axit uric lắng đọng và hình thành cục tophi ở các khớp khiến khớp bị biến dạng, gây mất thẩm mỹ và kéo theo nhiều biến chứng nguy hiểm.

**2. Đau nhức xương do**[**loãng xương**](https://suckhoedoisong.vn/loang-xuong-8-nhom-yeu-to-nguy-co-ban-can-biet-169230218162813154.htm)

Tình trạng đau nhức trong xương chân có thể do nguyên nhân loãng xương. Đây là một bệnh xương khớp nguy hiểm xảy ra phổ biến ở phụ nữ tuổi mãn kinh và người già.

Nguyên nhân chủ yếu khiến bệnh hình thành và phát triển là quá trình lão hóa xương khớp theo thời gian hoặc người bệnh có chế độ ăn uống không đủ chất dinh dưỡng, thiếu canxi. Từ đó làm giảm mật độ xương, đồng thời khiến xương trở nên giòn xốp.

Khi bị loãng xương người bệnh sẽ nhận thấy có cảm giác buồn bực, đau trong xương, cơn đau thường xuyên xảy ra ở xương chân, xương cột sống, xương chậu…

Cơn đau do bệnh loãng xương gây ra thường âm ỉ kéo dài, mức độ đau nhức tăng lên khi di chuyển hoặc vận động.



*Đau nhức trong xương chân có thể là dấu hiệu cảnh báo của nhiều bệnh xương khớp.*

**3. Đau nhức xương do**[**thoát vị đĩa đệm**](https://suckhoedoisong.vn/thoat-vi-dia-dem-dot-song-co-va-moi-lien-quan-toi-chung-dau-co-169230203164305632.htm)**cột sống thắt lưng**

Đau nhức xương ở chân có thể do thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng. Điều này là khi lượng nhân nhầy tồn tại trong đĩa đệm thoát ra khỏi bị trí ban đầu, chúng có thể chèn ép vào mạch máu, tủy sống và dây thần kinh dẫn đến đau nhức nghiêm trọng. Tình trạng đau nhức do bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng gây ra có khả năng gia tăng mức độ nghiêm trọng, nhanh chóng lan rộng xuống mông và di chuyển đến khớp ở hai chân.

Cơn đau do thoát vị đĩa đệm thường xảy ra âm ỉ, đau kéo dài. Tuy nhiên ở một số trường hợp khác, bệnh nhân có thể bị đau đột ngột và dữ dội. Ngoài tình trạng đau nhức, bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng còn gây ra một số triệu chứng khó chịu khác, bao gồm: Co cứng, yếu cơ ở hai bên chân, khó khăn khi di chuyển, thay đổi thói quen đi đại tiểu tiện.

**4. Đau nhức xương do viêm**[**đau khớp gối**](https://suckhoedoisong.vn/dau-khop-goi-la-gi-trieu-chung-nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-169220121122432085.htm)

Tình trạng đau nhức trong xương chân kèm theo cảm giác tê buốt có thể xảy ra khi bị viêm đau khớp gối. Bệnh lý này thường phát sinh khi chấn thương xảy ra ở đầu gối hoặc do sự tác động của hiện tượng tràn dịch khớp gối hoặc quá trình thoái hóa xương khớp.

Ngoài tình trạng đau nhức trong xương ống chân, bệnh nhân bị viêm khớp gối còn thường xuyên có cảm giác tê và cứng khớp vào mỗi buổi sáng sau khi ngủ dậy, khi vận động khớp phát ra tiếng kêu lắc rắc.

Khi viêm khớp gối chuyển sang giai đoạn nặng, bệnh nhân có thể gặp nhiều khó khăn khi vận động, đi lại, không thể co duỗi hoặc đứng thẳng như bình thường. Nếu không điều trị, bệnh nhân có thể bị biến dạng khớp gối và tàn phế.

**5. Đau nhức xương do ung thư xương**

Đau nhức xương có thể do ung thư xương. Khi mắc người bệnh bị đau nhức trong xương lớn ở chân. Thông thường khi mắc bệnh, tình trạng đau nhức có thể phát sinh ở bất kỳ vị trí nào trong cơ thể. Ở những trường hợp nặng, bệnh nhân có thể bị đau nhức toàn thân.

Ngoài triệu chứng đau nhức, người bị ung thư xương có thể bị khó ngủ, suy nhược cơ thể, chán ăn, ăn không ngon miệng, sụt cân nhanh, sưng đau các khớp…



*Người bệnh cần đến chuyên khoa xương khớp để được thăm khám và điều trị khi đau nhức trong xương chân xuất hiện và kéo dài trên 5 ngày.*

**Lời khuyên thầy thuốc**

Tình trạng đau nhức trong xương ở chân thường không gây nguy hiểm. Thông thường ngoại trừ các yếu tố chấn thương, tai nạn thì cũng có thể do thời tiết thay đổi hoặc có chế độ sinh hoạt và ăn uống không khoa học. Ví dụ chế độ ăn uống thiếu chất dinh dưỡng đặc biệt là thiếu canxi và vitamin D sẽ khiến hệ thống xương khớp suy yếu, lỏng lẻo, các khớp xương mau chóng bị mài mòn và thúc đẩy quá trình thoái hóa xương khớp.

Hoặc cũng có thể do thói quen sinh hoạt thiếu khoa học có thể bị tổn thương và phát sinh cơn đau như: Ngủ không đúng tư thế, chỉ nằm từ 1 – 2 tư thế trong lúc ngủ. Thường xuyên bưng bê và mang vác vật nặng. Mang vác vật cồng kềnh không đúng cách. Đi lại quá nhiều hoặc ngồi xổm và đứng lâu một chỗ hoặc không khởi động kỹ trước khi luyện tập thể dục….Những tình trạng này có thể nhanh chóng thuyên giảm sau vài ngày chăm sóc.

Tuy nhiên ở một số trường hợp, đau nhức trong xương ống chân là triệu chứng của nhiều bệnh lý khác nhau và cần được nhanh chóng khắc phục.

Bởi vậy, người bệnh cần đến chuyên khoa xương khớp để được thăm khám và điều trị khi có những biểu hiện sau: Đau nhức trong xương chân xuất hiện và kéo dài trên 5 ngày. Cơn đau xuất hiện đồng thời với tình trạng co cứng, viêm và sưng đỏ các khớp. Đau nhức nghiêm trọng, đau âm ỉ hoặc dữ dội liên tục 24 giờ. Người bệnh gặp nhiều khó khăn khi di chuyển hoặc tham gia vào các hoạt động sinh hoạt thường ngày. Đau nhức nghiêm trọng hơn khi vận động.

 ***Trích nguồn Báo Sức khỏe&đời sống***