

## Loãng xương - Căn bệnh âm thầm

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; Hai, 02 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 07:38

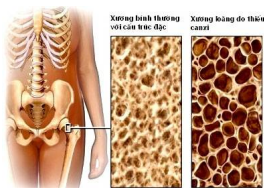
---

Loãng xương là một chứng bệnh làm cho xương bị yếu và giòn. Mục đích của bài này, xương dễ bị gãy h&#n bình thường, ...

**Loãng xương là một chứng bệnh làm cho xương bị yếu và giòn.** Mục đích của bài này, xương dễ bị gãy h&#n bình thường, do đó, chứng c&#n mất và chứng nh&# ho&# c ngã cũng có thể làm xương bị gãy n&#ng.

B&#t c&# xương nào trên cơ thể cũng có thể gãy, nhưng thông thường nhất là xương hông, xương sống, xương cổ tay, xương sườn, xương chậu và xương cánh tay.

Ch&#ng loãng xương là chứng bệnh âm thầm, không có dấu hiệu hay triệu chứng nào cho thấy bệnh nhân bị mất bệnh, chỉ phát hiện đ&#c khi đã có gãy xương.



### Nh&#ng nguyên nhân gây ra chứng loãng xương ở nam và nữ giới:

- Người bị bệnh ít hoạt động hoặc không chịu hoạt động
- Người hút thuốc
- Người uống rượu u&#nhi&#u
- Nh&# cân
- Ít ăn những thực phẩm có chứa nhiều chất vôi (Calcium)
- Thường hay bị té ngã

### M&#t số trường hợp có nguy cơ mắc loãng xương cao:

- Có cha, mẹ hay ông bà bị loãng xương hoặc là một người trong gia đình đã gãy xương vì loãng xương.
- Thuộc phái nữ
- Người Tây phương hoặc Á châu
- Người có vóc nhỏ con

## Loãng xương - Căn bệnh âm thầm

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;u t&#228;m

Th&#7913; Hai, 02 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 07:38

---

- Ch&#228;m đ&#228;n tu&#228;i đ&#228;y thì ho&#228;c t&#228;t kinh s&#228;m
- B&#228; ch&#228;ng g&#228;y &#228;m đ&#228;n đ&#228;n kinh nguy&#228;t không đ&#228;u, hay kinh nguy&#228;t th&#228;t th&#228;ng
- Đ&#228; t&#228;ng b&#228; g&#228;y x&#228;ng do loãng x&#228;ng
- M&#228;c các b&#228;nh khác nh&#228; th&#228;p kh&#228;p, b&#228;nh gan m&#228;n tính ho&#228;c suy th&#228;n
- Tu&#228;i trên 60
- Tuy&#228;n giáp tr&#228;ng (thyroid) hay c&#228;n giáp tr&#228;ng (parathyroid) ho&#228;t đ&#228;ng không bình th&#228;ng, ho&#228;c đ&#228; t&#228;ng đ&#228;u tr&#228; b&#228;ng kích thích t&#228; giáp tr&#228;ng.
- Thu&#228;c phái nam nh&#228;ng có l&#228;ng kích thích t&#228; nam th&#228;p
- Đ&#228;c ch&#228;a tr&#228; lâu dài b&#228;ng thu&#228;c có ch&#228;a ch&#228;t corticosteroids (th&#228; đ&#228;: Prednisone)

Có r&#228;t nhi&#228;u các tr&#228;ng h&#228;p ng&#228;i b&#228;nh ng&#228;c nhiên khi phát hi&#228;n ra mình b&#228; loãng x&#228;ng vì quá trình này diễn ra một cách âm thầm. Một khi đã có dấu hiệu lâm sàng b&#228;t th&#228;ng nh&#228; đau, tê, giảm chiều cao... b&#228;nh đ&#228; tr&#228; nên nghiêm trọng. Chính vì vậy, ng&#228;i l&#228;n tu&#228;i, đ&#228;c bi&#228;t là phụ nữ c&#228;n th&#228;ng xuyên kiểm tra sức khỏe x&#228;ng của mình từ các c&#228; sĩ y tế, đo mật độ x&#228;ng để kiểm soát bệnh loãng x&#228;ng. Luôn nghe sự tư vấn của các bác sĩ để có chế độ sinh hoạt phù hợp nhất.

### **Bệnh loãng xương cần phải được phòng tránh ngay từ thời trẻ và một số biện pháp:**

- Ăn các thực phẩm ăn chứa nhiều chất vôi và sinh tố D. Đ&#228;i với đa số, nữ dùng các chế phẩm từ sữa như sữa, sữa chua, phomai, mỗi ngày 3 lần sẽ có đủ chất vôi cần thiết cho cơ thể.
- Sinh tố D giúp cho cơ thể hấp thu chất vôi. Thực phẩm có chứa nhiều vitamin D như lòng đỏ trứng gà, cá nước mặn và các loại biển chế biến bằng chất béo thực vật (manarine). Nguồn sinh tố D dồi dào nhất là ánh sáng trời (nh&#228;ng cần chú ý tránh da bị cháy nắng).
- Tập những môn thể dục đòi hỏi nhiều vận động, mang trên người những vật nặng để xương cáp hơn, thí dụ đi bộ, chơi tennis, nhảy múa và cầu lông.
- Nữ có thể được nên đi kiểm tra để đo mật độ xương (BMD)
- Hỏi bác sĩ xem mình có cần uống thuốc bổ xương hay không
- Hỏi bác sĩ xem loại thuốc nào uống có tác dụng làm xương mạnh đi, để tránh sự loãng.
- Không hút thuốc
- Giảm uống rượu bia.