

The Jean Hailes *Foundation* *for women's health*

Sức Khỏe Xương – phòng ngừa chứng loãng xương

Nói về xương

Xương thuộc mô sống tạo thành bởi các tế bào xương đặc biệt. Như các phần khác của cơ thể, xương liên tục được phân chia và thay mới. Lúc chúng ta còn nhỏ, xương mới được tạo thành nhiều hơn là xương được phân chia giúp cho xương phát triển. Cho đến cuối thời dậy thì thì quá trình phát triển của xương cũng sắp hết, và đến cuối thời thiếu niên thì xương chỉ cứng thêm được một phần nào.

Từ độ tuổi giữa 30 trở đi có sự không tương xứng xảy ra giữa quá trình tạo thành và phân chia xương. Kết quả là sự suy yếu dần dần xương ở lần đàn ông cả đàn bà khi họ càng lớn tuổi.

Nội tiết tố giới tính đóng một vai trò quan trọng trong việc duy trì sự rắn chắc của xương. Ở phụ nữ, chất oestrogen trong cơ thể giảm xuống ở thời kỳ mãn kinh và điều này tăng tốc độ mất xương.

Trong năm năm đầu sau khi mãn kinh, phụ nữ mất trung bình 10% tổng khối lượng xương của họ.

Loãng xương là gì?

Loãng xương xảy ra khi xương mất đi tính rắn chắc và dày đặc của nó vì cơ thể mất chất vôi, làm cho xương yếu và dễ gãy hơn.

Thường chúng ta sẽ không thấy dấu hiệu chứng loãng xương cho đến khi xương bị gãy. Những chỗ thường hay gãy là ở xương hông, xương sống và cổ tay và thường là do bị té nhẹ gây nên. Các tình trạng gãy xương sống vì chứng loãng xương làm bệnh nhân mất đi chiều cao, gây nhức nhối và dẫn đến sự phát triển dần dần 'chứng lưng gù ở đàn bà đứng tuổi'.

Chứng loãng xương có thông thường không?

Một trong ba đàn ông và hơn một trong hai đàn bà trên 60 bị gãy xương do chứng loãng xương gây nên.

Các yếu tố nào tăng nguy cơ bị loãng xương?

- tiền sử gia đình có chứng loãng xương
- chế độ ăn uống không đủ chất vôi
- hút thuốc lá
- chất rượu – uống hơn hai ly trung mỗi ngày
- chất cafein – uống hơn ba tách trà hoặc cà phê mỗi ngày
- không hoạt động thân thể
- mãn kinh sớm – trước 45 tuổi
- thân người ốm, nhỏ
- không có kinh nguyệt trong một thời gian kéo dài, mà nguyên do là do sự tập thể dục quá nhiều và kiêng ăn làm giảm đi chất oestrogen
- sử dụng lâu dài một loại thuốc, như corticosteroids trị chứng viêm khớp và suyễn
- thiếu sinh tố D.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Sức Khỏe Xương – phòng ngừa chứng loãng xương

Làm sao giảm được nguy cơ mắc bệnh?

Ăn uống khỏe mạnh

Có một chế độ ăn uống khỏe mạnh – nhiều trái cây, rau cải và các loại ngũ cốc chưa rây. Đặc biệt là nên ăn các thức ăn giàu chất vôi. Chất vôi quan trọng cho việc phát triển và duy trì sự rắn chắc và khỏe mạnh của xương, mà còn giúp cho cả cơ bắp lẫn hệ thần kinh hoạt động tốt. Lượng chất vôi tối thiểu quý vị nên dùng mỗi ngày trong thức ăn uống là:

- Trẻ em từ 1-3 tuổi: 500mg/ngày
- Trẻ em từ 4-8 tuổi: 700mg/ngày
- Trẻ em từ 9-11 tuổi: 1000mg/ngày
- Thanh thiếu niên (từ 12-18 tuổi): 1300mg/ngày
- Đàn ông từ 19-70 tuổi: 1000mg/ngày
- Đàn ông trên 70 tuổi: 1300mg/ngày
- Phụ nữ từ 19-50 tuổi: 1000mg/ngày
- Phụ nữ trên 50 tuổi: 1300mg/ngày

Các phó sản của sữa là một nguồn dồi dào chất vôi nhất. Nó có các lượng chất vôi cao và cơ thể dễ dàng hấp thụ. Hãy chọn các loại ít chất béo để giảm nguy cơ lên cân hoặc tăng lượng cholesterol (mỡ trong máu). Cá hộp ăn được xương cũng là một loại thức ăn giàu chất vôi.



(Mỗi phần này bằng khoảng 300mg chất vôi)

Sinh tố D

Sinh tố D giúp tăng khả năng hấp thụ chất vôi từ hệ thống dạ dày, ruột và thận, để các tế bào và máu trong cơ thể có nhiều chất vôi hơn. Đồng thời sinh tố D còn giúp lắng đọng chất vôi trong xương.

Nguồn sinh tố D chính cho cơ thể là sự tiếp xúc ánh nắng mặt trời của da. Nghiên cứu cho thấy nguyên do của sự thiếu sinh tố D là do người ta ở trong nhà nhiều. Để giúp cơ thể tạo chất sinh tố D chúng ta cần có sự tiếp xúc với ánh nắng mặt trời từ 10 đến 15 phút. Tuy nhiên, tránh phơi nắng quá độ cũng là điều quan trọng, đặc biệt là vào mùa hè, để tránh nguy cơ gây tác hại cho da và bị ung thư da.

Hoạt động thân thể

Tập các động tác thể dục giúp tăng sức và chịu sức nặng đều đặn sẽ tăng khối dày đặc của xương ở mọi lứa tuổi, kích thích sự phát triển của xương và tăng tính mềm dẻo và khả năng điều khiển những cử động của cơ thể. Các loại thể dục đề nghị nên làm gồm đi bộ, chạy bộ, chơi tennis và nhảy múa ít nhất ba bốn lần một tuần, mỗi lần 30 phút.

Các biện pháp khác

- Tránh hút thuốc lá.
- Tiêu thụ ít lại các chất rượu và cafiên.

Chứng loãng xương được chẩn đoán thế nào?

Cách chẩn đoán chứng loãng xương chắc chắn nhất là bằng cách đo mức dày đặc ở xương. Thử nghiệm này thường được thực hiện và chắc chắn nhất bằng kỹ thuật gọi là DEXA, một kỹ thuật dùng tia X, với lượng nhỏ chất phóng xạ, nó chính xác, và có thể dùng để theo dõi ảnh hưởng của sự điều trị và/hoặc theo dõi sự tiến triển của bệnh.

Tôi đến đâu để có thêm thông tin?

www.jeanhailes.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – Osteoporosis Úc
(02) 9518 8140