

BỆNH LOÃNG XƯƠNG

(骨質疏鬆症 越南文)

※ Định nghĩa về bệnh loãng xương

Theo định nghĩa được Tổ chức y tế thế giới (WHO) công bố về căn bệnh loãng xương ở người trưởng thành thì đó là căn bệnh do sự suy giảm về lượng xương hoặc độ đặc của xương khiến các vi kết cấu trong xương bị phá vỡ, hậu quả có thể dẫn đến xương bị yếu đi, tăng nguy cơ bị gãy xương. Viện y tế quốc gia Mỹ còn nhấn mạnh thêm về bệnh loãng xương như sau: đó là căn bệnh do sự giảm sút độ khoẻ của xương làm cho người bệnh tăng thêm nguy cơ gãy xương.

※ Triệu chứng của bệnh loãng xương

Những người bị chứng loãng xương trừ khi họ bị đau do gãy xương và những trở ngại trong vận động thì họ mới biết mình bị loãng xương chứ còn bình thường họ không hề có bất cứ biểu hiện gì của căn bệnh. Với những trường hợp bị bệnh loãng xương nặng, do độ cứng của xương giảm đi nên người bệnh có cảm giác đau mỏi gân cốt, năng lực hoạt động giảm sút nhanh chóng. Ngoài ra nếu chiều cao bị giảm xuống rõ rệt thì cũng có thể có liên quan đến chứng bệnh loãng xương. Hậu quả nghiêm trọng nhất mà căn bệnh loãng xương gây ra là gãy xương. Theo số liệu thống kê, tại khu vực Đài Loan, 19,8% phụ nữ trên 65 tuổi đã có trên một lần bị gãy xương kiểu ép cột sống, còn ở nam giới tỷ lệ này là 12,5%. Hàng năm có tới 12.000 trường hợp người già trên 65 tuổi bị gãy xương chậu có nguyên nhân từ chứng bệnh loãng xương gây ra. Trong số này, tỷ lệ tử vong trong năm đầu tiên đối với phụ nữ là 15% và nam giới là 22%. Tỷ lệ này bằng với tỷ lệ tử vong do ung thư vú giai đoạn cuối gây ra. Chính vì thế mà căn bệnh này còn được mọi người gọi với cái tên khác là “Sát thủ giấu mình”.

※ Những người nào dễ mắc chứng bệnh loãng xương

Nguy cơ mắc chứng bệnh loãng xương sẽ khác nhau phụ thuộc vào nhiều các yếu tố như chế độ ăn uống, chủng tộc, môi trường sống... ví dụ


- (1) Người có bố mẹ đã từng bị gãy xương do mắc chứng bệnh loãng xương.
- (2) Người có thể trọng nhẹ hơn 25% so với người cùng lứa tuổi (hoặc người có chỉ số cơ thể $< 20 \text{ kg/m}^2$).
- (3) Người sau thời kỳ trưởng thành đã bị gãy xương (trừ xương ngón tay, xương ngón chân, xương mặt).
- (4) Phụ nữ dùng kinh nguyệt trước tuổi 40.
- (5) Trong thời kỳ sinh sản, đã từng có tổng cộng trên 2 năm không có kinh nguyệt.
- (6) Thời gian sử dụng chất xteoit vượt quá 6 tháng.
- (7) Những người bị chứng mất trí, có những hành động không bình thường.
- (8) Người có tính năng tuyến giáp trạng quá mạnh trên một năm liền.
- (9) Người đã từng có tiền sử bị chứng tính năng tuyến cận giáp trạng quá mạnh.
- (10) Người bị bệnh xơ gan.
- (11) Những người có thị lực kém.
- (12) Những người hút thuốc lá, uống rượu bia trong thời gian dài.

※ Làm thế nào để chẩn đoán bệnh loãng xương?

Hiện nay phương pháp kiểm tra độ đậm đặc của xương là phương pháp chẩn đoán bệnh loãng xương thuận tiện và đáng tin cậy nhất. Thường là sử dụng tia X quang song năng lượng kiểu tia xuyên giữa để chụp xương eo hoặc xương hông làm chuẩn (dual energy x-ray absorptiometry, dxa). Việc sử dụng sóng siêu âm để kiểm tra xương cổ chân hoặc xương cổ tay thì chỉ cho kết quả kiểm tra đơn giản, không thể coi đó làm căn cứ chẩn đoán. Mọi số chỉ số sinh hoá có liên quan đến quá trình trao đổi chất của xương cũng có những giá trị lâm sàng nhất định đối với quá trình chẩn đoán và điều trị bệnh loãng xương.

Nếu bạn đã hiểu về các nội dung bệnh loãng xương thì xin mời ký tên.

Người bệnh hoặc người nhà ký tên _____ ngày _____

 高雄市立聯合醫院
Bệnh viện liên hợp thành phố Cao Hùng

P8800132 97.12.2000 張 21x29.7cm

※ Những đối tượng nào thì nên đi kiểm tra độ dày của xương?

- (1) Người trên 65 tuổi và phụ nữ dừng kinh sớm hoặc có nhân tố gây nguy cơ bị chứng bệnh loãng xương.
- (2) Nam giới trên 70 tuổi.
- (3) Những người bị chứng gãy xương do xương yếu.
- (4) Những người bị mắc các chứng bệnh có liên quan đến việc suy giảm lượng xương hoặc gây ra chứng lượng xương thấp.
- (5) Những người sử dụng các loại thuốc gây ra việc suy giảm lượng xương hoặc gây ra chứng lượng xương thấp.
- (6) Những người có biểu hiện của chứng thiếu lượng xương mà có thể được điều trị.
- (7) Những người đã được điều trị và cần phải theo dõi hiệu quả điều trị.

※ Cần phải làm gì khi đã mắc chứng bệnh loãng xương?

Hiện nay các loại thuốc chữa trị có hiệu quả lâm sàng chứng bệnh loãng xương tương đối nhiều, nhưng tiêu chuẩn để có được thuốc do cơ quan bảo vệ sức khỏe cấp là rất cao, nên những người mắc bệnh loãng xương thời kỳ đầu và những người chưa bị gãy xương kiểu sức ép cột sống hoặc những người bị gãy xương hông đều không được sử dụng các loại thuốc đặc hiệu do cơ quan bảo vệ sức khỏe cấp.

Xét đến hiệu quả điều trị và để tránh những tổn hại về sức khỏe do bị gãy xương gây ra, khuyến khích mọi người nên sớm đến các cơ sở y tế chuyên khoa để khám và kê đơn thuốc điều trị, không nên chỉ nghe theo tin đồn rồi tự mua thuốc về uống, như vậy hiệu quả chữa trị sẽ không cao. Ngoài ra cần phải nhờ thầy thuốc căn cứ vào thể trạng và điều kiện sống để có những điều chỉnh phù hợp, cung cấp cho cơ thể lượng canxi vừa đủ, tích cực ra ngoài trời tham gia các hoạt động thể lực, định kỳ kiểm tra mật độ xương... Ngoài ra, cần chú ý đến độ an toàn trong môi trường sống để tránh gãy xương do ngã bất ngờ.

※ Bí quyết trong phòng ngừa bệnh loãng xương

1. Nuôi dưỡng xương phải được tiến hành từ nhỏ.
2. Tăng cường uống sữa và các sản phẩm từ sữa như phô mát, kem v.v.
3. Khi chế biến thức ăn hoặc bữa điểm tâm cần cho thêm sữa hoặc bột sữa, ví như món canh ngô đặc, salad rau..., việc cho thêm sữa hoặc bột sữa vào thức ăn vừa làm cho màu sắc các món ăn sinh động hơn, tạo cảm giác ngon miệng lại vừa tăng thêm hàm lượng canxi trong bữa ăn.
4. Tăng cường ăn các thức ăn có hàm lượng canxi cao như vừng đen, quả vỏ cứng, rau xanh, cá hồi khô, cá mòi, các chế phẩm từ đậu nành như đậu phụ, tương đậu...
5. Tăng cường các hoạt động ngoài trời, tắm nắng hợp lý để tăng quá trình tổng hợp vitamin D trong cơ thể giúp thúc đẩy sự hấp thụ canxi trong ruột.
6. Tăng cường lao động chân tay để nâng cao chức năng xương, tăng cường sức mạnh cho xương và cơ, giảm thiểu nguy cơ gãy xương.
7. Khi uống thuốc canxi cần phân tách với thức ăn, tốt nhất là uống vào buổi sáng trước bữa ăn 1 giờ, uống kèm với nước hoa quả. Như vậy sẽ kích thích dạ dày tiết dịch tiêu hoá, giúp quá trình hấp thụ canxi được dễ dàng hơn.
8. Định kỳ kiểm tra mật độ xương, bảo đảm xương luôn được mạnh khoẻ.