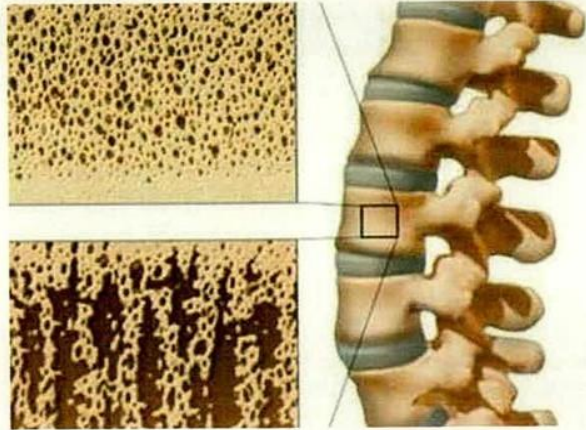




Bệnh loãng xương - "Sát nhân" thầm lặng



Loãng xương không có triệu chứng rõ ràng và khi có triệu chứng thì đã ở mức độ nặng. Loãng xương gây rất nhiều tác hại cho sức khỏe và sinh hoạt, thậm chí dẫn tới tử vong.

Loãng xương là một căn bệnh thầm lặng, nó làm cho xương bị yếu đi, cấu trúc xương bị tổn hại làm cho xương giòn, dễ gãy và hậu quả cuối cùng là gãy xương. Gãy xương là một biến chứng nặng nề của loãng xương: 20% gãy cổ xương đùi sẽ tử vong trong vòng 6 tháng đầu, 50% mất khả năng đi lại, 25% cần sự trợ giúp của y tá chăm sóc tại nhà, chi phí điều trị cực kỳ tốn kém. Vì vậy việc phát hiện và điều trị loãng xương sớm sẽ là một vấn đề rất quan trọng và cần thiết.

Hiện nay, tỉ lệ loãng xương trong cộng đồng rất cao: cứ 3 người phụ nữ trên 50 tuổi thì có 1 người bị loãng xương, tỉ lệ này ở nam là 1/10.

Triệu chứng của loãng xương



Loãng xương không có triệu chứng rõ ràng, thường có triệu chứng thì đã ở mức độ nặng. Khoảng 60% trường hợp xẹp đốt sống do loãng xương không có biểu hiện lâm sàng. Các triệu chứng phổ biến của loãng xương là: Đau lưng, giảm chiều cao, gù vẹo cột sống (còng lưng), gãy xương sau một chấn thương rất nhẹ.

Nguyên nhân gây loãng xương Nguy cơ loãng xương tăng ở các nhóm đối tượng sau:

- Người cao tuổi
- Người nhẹ cân, ăn chế độ ăn thiếu canxi và vitamin D
- Người có lối sống tĩnh tại, ít hoạt động thể lực
- Nghiện rượu, café, thuốc lá
- Những người thiếu hormone sinh dục do cắt bỏ buồng trứng, mãn kinh sớm, mắc một số bệnh nội tiết.
- Những người dùng một số thuốc kéo dài: Corticoid, thuốc chống động kinh...

Chẩn đoán bệnh như thế nào?

Rất đơn giản, bằng kỹ thuật đo mật độ xương hấp phụ tia X năng lượng kép (DEXA) với kỹ thuật rất đơn giản, nhanh gọn (chỉ trong vòng 15 phút), không có hại là có thể chẩn đoán được loãng xương.



Vậy thì Ai cần đo mật độ xương?

- Người trên 50 tuổi có các yếu tố nguy cơ gây loãng xương
- Tất cả những phụ nữ trên 65 tuổi, phụ nữ mãn kinh sớm,
- Nam giới trên 70 tuổi

Điều trị loãng xương

Tùy từng trường hợp cụ thể, bác sĩ điều trị sẽ cho những chỉ định điều trị phù hợp. Việc điều trị thuốc phải tuân thủ lâu dài, kết hợp với chế độ ăn uống và luyện tập thể dục mới đem lại hiệu quả.



Phòng bệnh và quản lý bệnh nhân loãng xương

Việc phòng bệnh phải được thực hiện ngay từ khi còn là bào thai, mẹ ăn chế độ ăn đầy đủ canxi và vitamin D. Khám sức khỏe định kỳ từ lứa tuổi nhà trẻ, mẫu giáo để phát hiện bệnh còi xương.

Tất cả mọi người thực hiện chế độ ăn đầy đủ canxi và vitamin D, hạn chế hút thuốc, uống rượu bia, tập thể dục đều đặn, tránh dùng những thuốc kéo dài tăng nguy cơ loãng xương, mang dụng cụ bảo vệ chậu hông khi đi lại nếu có nguy cơ ngã.

Các bệnh nhân loãng xương phải được điều trị lâu dài và theo dõi sát, ít nhất là 3-5 năm liên tục. Đo mật độ xương 6 tháng đến 1 năm 1 lần để theo dõi kết quả điều trị.

Bệnh loãng xương hoàn toàn có thể phòng và tránh được nếu như chúng ta có những hiểu biết về bệnh, thực hiện chế độ phòng và điều trị một cách tích cực nhất.

Cả nhà mình cùng chống loãng xương

