

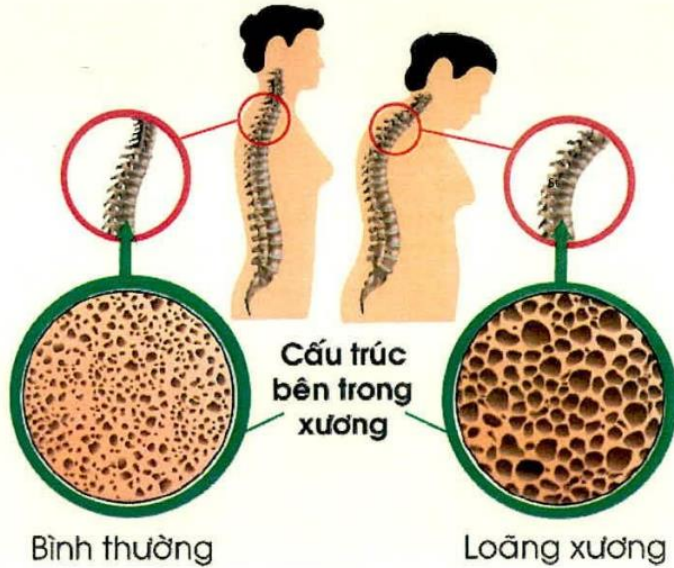


BỆNH VIỆN CHẤN THƯƠNG CHỈNH HÌNH
Hospital For Traumatology & Orthopaedics

929 Trần Hưng Đạo, Quận 5, Tp.HCM | (08) 39235821 | (08) 39235791



PHÒNG CHỐNG LOÃNG XƯƠNG



Loãng xương là một rối loạn chuyển hoá của bộ xương làm tổn thương sức mạnh của xương đưa đến tăng nguy cơ gãy xương.

Mật độ xương BMD

(Bone mineral density)

T score \geq -1SD :	bình thường
-1SD > T score \geq -2.5SD:	thiếu xương
T score \leq -2.5SD:	loãng xương

TRIỆU CHỨNG



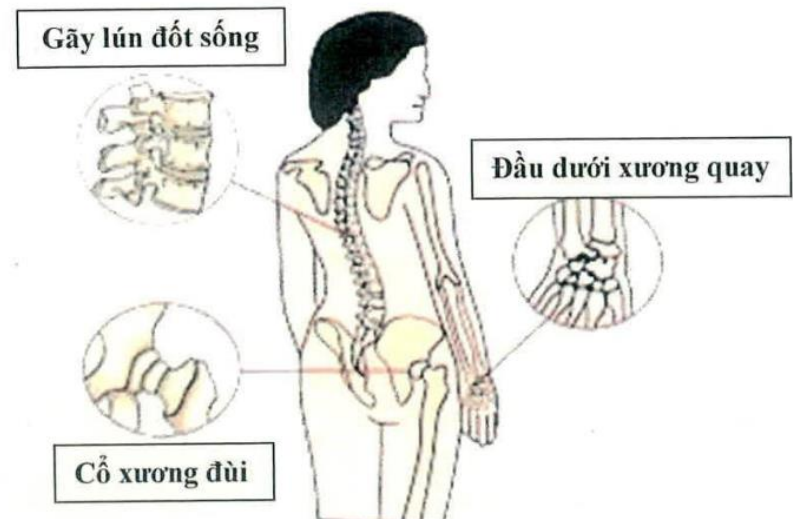
Biến dạng cột sống

Đau xương, đau cơ, mỏi cơ, co cứng cơ

Hội chứng kích thích các rễ thần kinh

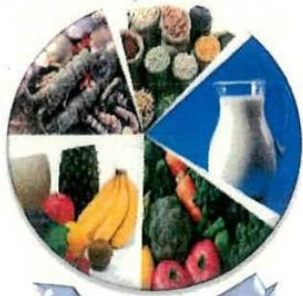
Gãy xương do chấn thương nhẹ

VỊ TRÍ GÃY XƯƠNG THƯỜNG GẶP DO LOÃNG XƯƠNG



NGUYÊN TẮC ĐIỀU TRỊ

Dinh dưỡng đầy đủ



Luyện tập thể dục đều

**Tầm soát và điều trị sớm,
tránh biến chứng gãy xương**

AI SẼ CÓ NGUY CƠ LOÃNG XƯƠNG ?

Người có thể trạng kém phát triển: thấp bé, suy dinh dưỡng từ nhỏ...

Phụ nữ sau mãn kinh: đặc biệt ở phụ nữ sinh con đông

Ít vận động

Người bị bệnh nội tiết: cường giáp, cường cận giáp... hoặc suy thận mãn

Hút thuốc, lạm dụng bia rượu

Sử dụng một số thuốc: như thuốc chống đông, thuốc lợi tiểu, hen suyễn, chống động kinh (Di-hydan), Corticoid trong thời gian dài

Di truyền Ba mẹ loãng xương thì con cái cũng dễ bị loãng xương

CANCIUM: Trẻ em (1-3 tuổi):	500 mg mỗi ngày
Trẻ em (4-8 tuổi):	800 mg mỗi ngày
Thanh niên (9-18 tuổi):	1300 mg mỗi ngày
Người lớn (19-50 tuổi):	1000 mg mỗi ngày
Người lớn (≥ 50 tuổi):	1200 mg mỗi ngày



Thực phẩm giàu calcium

Sữa chua trắng
Sữa, trứng
Pho mát Cheddar
Nước cam canxi
Cá hồi
Đậu hũ
Rau chân vịt

VITAMIN D: nhu cầu khuyến nghị

- Trẻ sơ sinh đến 1 tuổi: ≥ 400 IU /ngày (không quá 1.000 IU/ngày)
- Trẻ 1-18 tuổi: ≥ 600 IU/ngày, tốt nhất là 1.000 IU/ngày (không quá 2.500 IU/ngày)
- Người lớn: ≥ 600 IU/ngày, tốt nhất là 1.500-2.000 IU/ngày (nhưng không quá 4.000 IU/ngày)
- Phụ nữ có thai hoặc cho con bú: ≥ 600 IU/ngày, tốt nhất là 1.500 IU/ngày (nhưng không quá 4.000 IU/ngày)
- Béo phì, đang sử dụng thuốc chống động kinh, corticoid, chống nấm và điều trị suy giảm miễn dịch (AIDS) cần cao hơn 2-3 lần.

