



Sức Khỏe Xương và Bệnh Loãng Xương

Hướng Dẫn dành cho Phụ Nữ Á Châu ở Độ Tuổi Ngoài 50

Khi lo lắng cho sức khỏe của mình, có thể quý vị không hề nghĩ đến xương. Nhưng việc giữ cho xương khỏe mạnh và giảm thiểu rủi ro gãy xương bằng cách ngăn ngừa bệnh loãng xương là việc làm rất quan trọng trong đời sống và nhất là khi quý vị luống tuổi. Sau đây là một số thông tin quan trọng nhằm giúp đỡ cho quý vị.

Nhân Tố Tăng Rủi Ro

Nhân tố làm gia tăng nguy cơ bị bệnh loãng xương và gãy xương bao gồm:

- < Là người Á Châu
- < Là phụ nữ
- < Luống tuổi (ngoài 50 tuổi)
- < Trọng lượng cơ thể nhẹ
- < Sau thời kỳ mãn kinh hay giải phẫu để bỏ cả hai buồng trứng trước thời kỳ mãn kinh (làm hạ thấp lượng kích thích tố estrogen)
- < Có tiền sử về gãy xương khi trưởng thành
- < Có thân quyến có tiền sử bị gãy xương khi trưởng thành
- < Thiếu canxi trong thời gian dài
- < Thiếu vận động cơ thể
- < Hiện đang hút thuốc
- < Nghiện rượu
- < Sử dụng một số dược phẩm đại loại như corticosteroid và thuốc trị co giật (anti-convulsant)
- < Có tiền sử về biếng ăn tâm thần

Bệnh Loãng Xương là gì?

Bệnh loãng xương là chứng bệnh làm cho xương yếu ớt và có thể dễ gãy hơn. Không có triệu chứng để cảnh cáo cho quý vị. Thường thì triệu chứng đầu tiên -- bị gãy xương -- chỉ xảy ra sau khi xương của quý vị đã yếu đi. Gãy xương xảy ra thường xuyên nhất là ở hông, xương sống và cổ tay. Gãy xương sống gây ra tư thế lưng bị khòm, giảm chiều cao, và bệnh đau lưng kinh niên. Gãy xương hông là hậu quả trầm trọng nhất của bệnh loãng xương, có thể đưa đến bị đau yếu tàn tật thường xuyên và kể cả tử vong.

Quý vị có thể thực hiện một số biện pháp nhằm bảo vệ xương của mình trong những năm về già. Đó là: một chế độ ăn uống có nhiều canxi và sinh tố D (vitamin D), chương trình tập thể dục thường lệ, lối sống lành mạnh và thỉnh thoảng sử dụng dược phẩm.

Canxi và Sinh Tố D

Quý vị cần canxi để giúp giữ xương khỏe mạnh trong đời sống của mình. Người phụ nữ trưởng thành dưới 50 tuổi cần 1,000 mg canxi mỗi ngày. Ngoài 50 tuổi, quý vị cần 1,200 mg canxi mỗi ngày.

Cách ăn uống của người Á Châu thường thiếu canxi.

Thí dụ về các thực phẩm có chứa canxi, như là:

- < Hạnh nhân
- < Bok choy
- < Bông cải xanh
- < Nước cam có thêm canxi
- < Sữa đậu nành có thêm canxi
- < Gạo có thêm canxi
- < Cá mòi nguyên con đóng hộp
- < Cá hồi nguyên con đóng hộp
- < Sữa, ya-ua, phô mai, cà rem
- < Cải Napa
- < Hàu
- < Hột mè
- < Đậu nành
- < Đậu hũ
- < Lá cây củ cải

Một vài người Mỹ gốc Á gặp rắc rối tiêu hóa sản phẩm sữa. Đây còn gọi là chứng khó tiêu hóa đường sữa (lactose). Nếu bị khó tiêu hóa đường sữa, quý vị có thể thực hiện những biện pháp dễ dàng sau đây:

- < Sử dụng thực phẩm bơ sữa với lượng nhỏ và chia đều trong ngày
- < Sử dụng nhiều thực phẩm giàu canxi và không có bơ sữa
- < Uống thêm thuốc có canxi, và
- < Dùng viên thuốc lactaza (lactase) để giúp dễ tiêu hóa sản phẩm sữa.

Sinh tố D giúp cho cơ thể quý vị hấp thụ canxi. Quý vị cần 400-800 IU (đơn vị quốc tế) sinh tố D mỗi ngày. Hầu hết mọi người nhận đủ sinh tố D từ các

nguồn như:

- < Ở ngoài nắng 15 phút
- < Lòng đỏ trứng
- < Cá nước mặn
- < Sản phẩm bơ sữa có thêm sinh tố D
- < Uống thêm thuốc có sinh tố và khoáng chất

Tập Thể Dục

Vận động cơ thể cũng là quan trọng nhằm ngăn ngừa bệnh loãng xương và giảm thiểu té ngã có thể đưa đến gãy xương. Bằng cách vận động cơ bắp, quý vị có thể duy trì xương khỏe mạnh. Thí dụ như:

- < Đi bộ
- < Leo trèo cầu thang
- < Nhảy đầm
- < Cử tạ

Những kiểu tập thể dục khác sẽ giúp cho quý vị gia tăng độ dẻo dai và nâng cao khả năng giữ thăng bằng của mình nhằm ngăn ngừa té ngã. Thí dụ như:

- < Thái cực quyền
- < Đi xe đạp
- < Bơi lội

Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về chương trình tập thể dục an toàn cho mình. Nếu có tỷ trọng xương thấp hay bị bệnh loãng xương, quý vị nên bảo vệ xương sống của mình bằng cách tránh tập thể dục có các động tác nghiêng, cúi gập người xuống hoặc xoay hông.

Lối Sống Lành Mạnh

Hút thuốc và uống quá nhiều rượu thì không tốt cho xương. Để bảo vệ xương của mình, đừng nên hút thuốc, và nếu quý vị uống rượu hoặc bia, hãy uống ít.

Xét Nghiệm Tỷ Trọng Xương

Nếu có nguy cơ cao bị bệnh loãng xương, quý vị có thể yêu cầu bác sĩ của mình xem có cần xét nghiệm tỷ trọng xương hay không. Xét nghiệm này sẽ giúp cho bác sĩ quyết định xem quý vị có cần chữa trị để giảm thiểu nguy cơ gãy xương của mình hay không.

Xét nghiệm tỷ trọng xương nhanh chóng và không đau đớn. Quý vị thường không cần cởi quần áo. Có thể xét nghiệm ở hông, cổ tay, xương sống, gót chân hay bàn tay. Nếu quý vị ngoài 65 tuổi hoặc hơn nữa, chương trình Medicare có thể trả chi phí xét nghiệm. Xin hỏi bác sĩ của mình để biết thêm chi tiết.

Chữa Trị Bệnh Loãng Xương

Nếu xét nghiệm tỷ trọng xương cho biết quý vị có tỷ trọng xương thấp hoặc bị loãng xương, bác sĩ có thể đề nghị một chương trình chữa trị bao gồm việc dùng canxi và sinh tố D, tập thể dục, và dùng thuốc. Các thuốc được chấp thuận của Ủy Ban Thực Dược Phẩm Liên Bang (FDA) bao gồm:

- < alendronate (Fosamax®)
- < calcitonin (Miacalcin®)
- < raloxifene (Evista®)
- < risedronate (Actonel®)
- < teriparatide (Forteo®)
- < trị liệu estrogen (cũng còn gọi là trị liệu kích thích tố khi kết hợp estrogen và kích thích tố khác - là progestin).

Bác sĩ có thể giúp đỡ quý vị chọn loại tốt nhất cho mình.

Thông tin này được cung cấp bởi:
Bệnh Loãng Xương và các Bệnh Xương Liên Quan~Trung Tâm Tài Nguyên Quốc Gia
(NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases~National Resource Center)
1232 22nd Street, N.W., Washington, DC 20037-1292
Điện thoại (800) 624-2663 • Điện sao (Fax) (202) 293-2356 • TTY (202) 266-4315

Thông tin này được phỏng và phiên dịch từ các tài liệu do Quỹ Quốc Gia Tài Trợ Bệnh Loãng Xương (National Osteoporosis Foundation) xuất bản.

Trung Tâm Tài Nguyên được Viện Quốc Gia về Viêm Khớp, Bệnh Cơ Xương và Bệnh Da Liễu (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases) hỗ trợ với sự đóng góp của Viện Quốc Gia về Sức Khỏe Trẻ Em và Phát triển Con Người (National Institute of Child Health and Human Development), Viện Quốc Gia Nghiên Cứu về Bệnh Răng Miệng và Sọ Mặt (National Institute of Dental and Craniofacial Research), Viện Quốc Gia Nghiên Cứu Ảnh Hưởng của Môi Trường Đối Với Sức Khỏe (National Institute of Environmental Health Sciences), Văn Phòng Nghiên Cứu Sức Khỏe Phụ Nữ của NIH (NIH Office of Research on Women's Health), Văn Phòng Đặc Trách Sức Khỏe Phụ Nữ của Ban Y Tế và Xã Hội (Department of Health and Human Services' Office on Women's Health), và Viện Lão Hóa Quốc Gia (National Institute on Aging).

Trung Tâm Tài Nguyên do Quỹ Quốc Gia Tài Trợ Bệnh Loãng Xương điều hành cùng với sự cộng tác của Quỹ Tài Trợ Paget (The Paget Foundation) và Quỹ Tài Trợ Bệnh Tạo Xương Bất Toàn (Osteogenesis Imperfecta Foundation).