

## Loãng xương là gì?

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;u t&#228;m  
Th&#7913; N&#259;m, 10 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2011 07:21

---

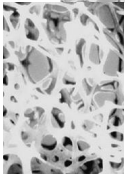
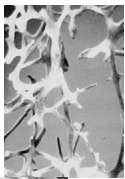
Loãng xương là sự suy yếu và làm mỏng xương dày của xương và sự mất mát của mật độ xương.



Trong cuộc sống, quý vị thường nghe nhiều về tầm quan trọng của bệnh ung thư, tim mạch và đột quỵ nhưng bệnh mãn tính khác. Bên cạnh những bệnh mà tôi đề cập ở các bài này, chúng ta cần quan tâm xem xét các bệnh khác cũng khá phổ biến trong cộng đồng Việt Nam, và điển hình là bệnh loãng xương.

Loãng xương hiện nay có số lượng bệnh nhân 4.4 triệu người Mỹ, trong đó có khoảng 65% trên độ tuổi 50. Hiện nay tại Mỹ, có hơn 10 triệu người đang sống với căn bệnh này và có hơn 4 triệu người khác đã được chẩn đoán có mật độ xương thấp, có nguy cơ dẫn đến loãng xương. Trong số đó có hơn 80% là nữ giới, 20% còn lại là nam giới. Khoảng 20% phụ nữ Châu Á đang sống với chứng loãng xương và 53% có mật độ xương thấp.

Nữ giới thường có nguy cơ mắc bệnh đáng kể hơn so với nam giới, vì lý do rất rõ ràng: xương của nữ giới thường không dày đặc và dễ vỡ hơn xương của nam giới. Mặc dù số ca mắc bệnh thấp hơn (7%), nam giới khi bị gãy xương hông thường có nguy cơ tử vong cao hơn so với nữ giới. Vậy căn bệnh này là gì và tại sao cộng đồng Châu Á thường dễ mắc phải? Để hiểu rõ thêm về vấn đề này, chúng ta cần hiểu nguyên nhân gây loãng xương.



Loãng xương là gì? Xương loãng xương và Xương bình thường

## Loãng xương là gì?

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;u t&#228;m  
Th&#7913; N&#259;m, 10 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2011 07:21

---

### Nguyên nhân gây loãng xương

Loãng xương là sự suy yếu và làm mỏng dần cấu trúc xương và sự mất mát cấu trúc xương. Xương được cấu tạo bởi ba thành phần chính, giúp xương hoạt động mạnh mẽ và linh hoạt: Collagen là thành phần protein cung cấp sự linh hoạt cho khung xương; Calcium-phosphate giúp xương phát triển khỏe mạnh và chắc chắn; thành phần thứ ba là các tế bào sống có khả năng loai bỏ và thay thế những phần suy yếu của xương. Xương của chúng ta liên tục thay đổi theo thời gian - xương mới được hình thành để thay vào phần hao mòn của xương cũ. Khi còn trẻ, xương mới luôn được hình thành nhanh hơn xương cũ, do đó chúng ta đạt được mật độ xương lý tưởng. Chúng ta tiếp tục có được mật độ xương này cho đến khoảng độ tuổi từ 20 đến 25. Sau đó tốc độ hình thành xương và mật độ xương bắt đầu thay đổi cho đến khi tốc độ mất xương nhanh hơn tốc độ hình thành. Điều này khiến cho xương trở nên giòn, tốc độ xương bắt đầu gia tăng đáng kể, có thể mất đến 20 phần trăm mật độ xương trong vòng 5-7 năm sau khi mãn kinh.

### Bệnh loãng xương trong cộng đồng Châu Á

Là người châu Á, xương chúng ta thường mỏng hơn và khung xương thường nhẹ hơn; điều này dẫn đến nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Có một dự kiến cho hay 50 phần trăm người cao tuổi sẽ gặp vấn đề loãng xương ở Châu Á vào năm 2050.

Như đã đề cập trên, một trong những thành phần giúp cho xương của chúng ta mạnh mẽ là canxi phosphate, có chứa rất nhiều trong thực phẩm và sữa như sữa chua, phô mai, v.v. Khoảng 90 phần trăm cấu trúc của người Mỹ gốc Á không có khả năng hấp thụ lactose, có nghĩa là chúng ta có vấn đề tiêu hóa các sản phẩm sữa, vì cấu trúc thiếu hụt một loại protein có tên là lactase.

Xương của chúng ta hoạt động khỏe mạnh cùng với việc luyện tập các hoạt động thể chất; nếu luyện tập thể thao xuyên và điều độ thì xương sẽ càng hoạt động khỏe mạnh. Trong một nghiên cứu của Bộ Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh (CDC), có khoảng 41 phần trăm đàn ông Châu Á và 35,8 phần trăm phụ nữ Châu Á tham gia vào các hoạt động luyện tập thể thao. Con số này thấp hơn mức trung bình của dân số toàn quốc là 48,4%.

Mất xương khớp và loãng gây ra nhiều biến chứng như gãy xương hông, cổ tay, v.v.

## Loãng xương là gì?

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 10 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2011 07:21

---

Ngay cả khi không bao giờ bị té ngã, cơ thể chúng ta có thể trở nên quá yếu để hỗ trợ cho cơ thể và bắt đầu sụp đổ hoặc nén lún, gây ra bệnh gù lưng hoặc đáng sợ hơn là gãy xương, gây mất thẩm mỹ. Và dĩ nhiên là việc bắt đầu ngăn ngừa bệnh loãng xương không bao giờ là quá trễ.

### Cách phòng ngừa bệnh

Hợp thể để loãng xương canxi, vitamin D và tập thể dục thường xuyên là chìa khóa để duy trì xương chắc khỏe mạnh mẽ. Loãng xương canxi mà cá nhân cần thay đổi trong suốt thời gian sống. Sau đây là hướng dẫn cho loãng xương canxi cần thiết:

- Trẻ sơ sinh đến trẻ mới biết đi, cần từ 210 đến 270 milligrams (mg)
- Trẻ 3 đến 5 tuổi, cần 500 mg
- 4 đến 8 tuổi, cần 800 mg
- 9 đến 18 tuổi, cần 1.300 mg
- 19 đến 50 tuổi, cần 1.000 mg
- 50 tuổi trở lên, cần 1.200 mg

Sữa và các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp canxi, rất thích hợp cho phần lớn những người không hợp thể để lactose, hoặc những người không thể ăn hoặc uống các loại thực phẩm không chứa lactose. Quý vị cũng có thể dùng các loại thực phẩm như quinoa, bông cải xanh, rau bina, cải xoăn nấu chín, cá hồi còn xương đóng hộp, cá mòi và các thực phẩm đậu nành, như đậu phụ, để có được lượng canxi cần thiết. Thuộc bổ sung canxi cũng là một cách tốt nhất, nhưng quý vị không nên hợp thể nhiều hơn 2500 mg. Các thực phẩm vitamin D để hợp thể canxi. Vitamin D cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ cho xương chắc khỏe. Do đó, việc hợp thể để loãng xương vitamin D rất cần thiết và quan trọng. Có ba nguồn cung cấp vitamin D: ánh sáng mặt trời, thực phẩm, và thuộc bổ sung. Vitamin D được tìm thấy rất ít trong các thực phẩm tự nhiên, nhưng có hàm lượng khá nhiều từ những loại thực phẩm sữa hoặc chế biến từ sữa. Ánh nắng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D, tuy nhiên, nếu tiếp xúc trong thời gian dài có thể dẫn đến rạn da hoặc bệnh ung thư da. Những người lớn tuổi 50 tuổi cần 400-800 đơn vị quốc tế (IU) vitamin D mỗi ngày, và những người lớn tuổi 50 tuổi trở lên nên được 800 - 1.000 IU vitamin D mỗi ngày. Một số người có thể cần nhiều vitamin D hơn một số người khác. Theo Viện Y khoa (IOM), mức để hợp thể an toàn thuộc bổ sung vitamin D là 4.000 IU/ngày để với hầu hết người lớn. Hãy nhớ rằng vitamin D có thể được tìm thấy trong nhiều chế độ bổ sung, do đó, bên phải để ý kỹ lượng vitamin hàm lượng vitamin mà bên sử dụng. Cần cần dùng với số lượng vừa để là tốt, không nhiều cũng không ít.

## Loãng xương là gì?

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 10 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2011 07:21

---

Loãng xương là một bệnh khá nghiêm trọng mà thường l&#i b&# b&# qua. Những th&#t ra quý v&# nên chú ý đ&#n những ph&#ng pháp ngăn ngừa bệnh loãng xương: h&#p th&# đ&# vitamin D và canxi, g&#y d&#ng một đ&# xương chắc chắn, h&#n ch&# và ngăn ngừa té ngã, và đ&#ng và ng&#i v&#i t&# th&# t&#t. Hãy nh&# r&#ng, không bao giờ là quá sớm hoặc quá muộn để bắt đầu uống bổ sung canxi quý v&#.

Nguồn: National Osteoporosis Foundation - <http://www.nof.org/> ; Mayo Clinics - <http://www.mayoclinic.com/>

; và Asian American Health Initiative – <http://www.aahi.org/>

.