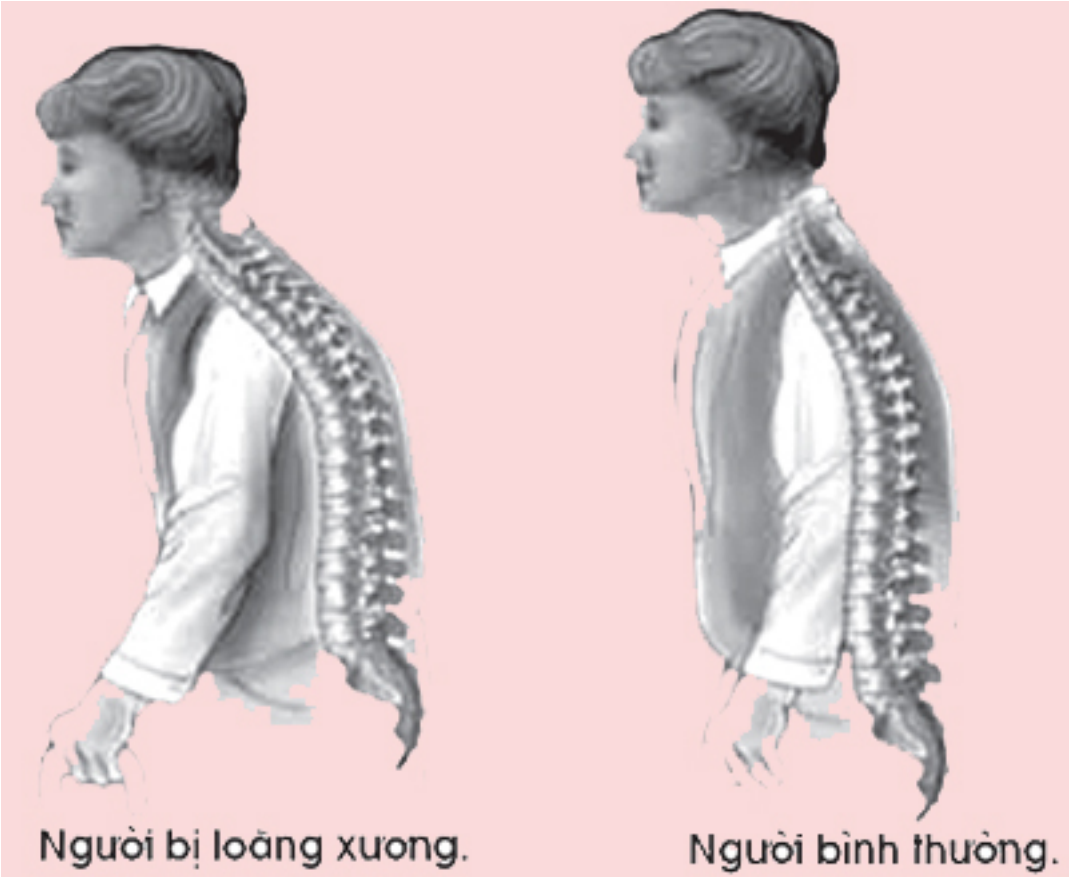
Vi□t b□i Administrator
Ch□ nh□t, 21 Tháng 3 2010 19:37 -

Loãng x□□ng (LX) là m□t b□nh lão hóa c□a h□ th□ng x□□ng c□a c□ th□, đ□c bi□t □ ng□□i cao tu□i và ph□ n□ sau mãn kinh. Do v□y b□t k□ ph□ n□ nào khi b□□c vào tu□i 55-60 cũng có th□ b□ LX. Tuy nhiên □ m□t s□ ph□ n□, quá trình lão hóa x□□ng xu□t hi□n s□m h□n, th□m chí c□ □ nh□ng ng□□i ph□ n□ tr□ tu□i. LX có ý nghĩa lâm sàng quan tr□ng vì gãy x□□ng do LX đ□ l□i nh□ng h□u qu□ nghiêm tr□ng đ□n th□ ch□t, tinh th□n cũng nh□ ch□t l□□ng cu□c s□ng c□a ng□□i b□nh.



Loãng x□□ng □nh h□□ng x□u đ□n ch□t l□□ng s□ng.

Các nguyên nhân gây LX □ ph□ n□ thành th□

Chính s□ thay đ□i môi tr□□ng s□ng là m□t y□u t□ nguy c□ gây LX. Hi□n nay cùng v□i vi□c gia tăng t□c đ□ đô th□ hóa đ□n chóng m□t, thì t□ l□ LX ngày càng cao □ các đô th□. Ph□ n□ □ thành th□ có nguy c□ LX cao h□n □ nông thôn. Tu□i th□ đang cao lên cũng làm tăng gãy x□□ng do LX □ châu Á. Các y□u t□ sinh ho□t, ăn u□ng, v□n đ□ng c□a t□ng cá nhân cũng làm gia tăng nguy c□ LX cho ph□ n□ s□ng □ các đô th□. Ph□ n□ b□n r□n th□□ng có ch□ đ□ ăn u□ng th□t th□□ng, do v□y l□□ng canxi đ□a vào th□p m□i ch□ 400mg trong khi đó c□ th□ c□n 800-1.000mg canxi h□ng ngày. C□n chú ý r□ng m□t s□ ph□ n□ tr□ có ch□ng chán ăn do th□n kinh, do áp d□ng m□t s□ bi□n pháp nh□n ăn đ□ gi□ eo. Do v□y th□□ng x□y ra s□ thi□u h□t canxi cũng nh□ c□ các ch□t đ□m c□n thi□t cho xây d□ng khung x□□ng c□a c□ th□. Ph□i n□ng là m□t y□u t□ vô cùng quan tr□ng đ□ c□ th□ có th□ t□ s□n xu□t ra vitanin D, c□n thi□t cho h□p thu canxi vào x□□ng. C□n chú ý r□ng l□m d□ng vi□c s□ d□ng kem ch□ng n□ng cũng làm gi□m h□p thu vitamin D t□ đó l□□ng vitamin D c□n thi□t là 400-1.000UI. □ mi□n B□c □n Đ□ có t□i h□n 40% dân chúng b□ thi□u h□t

vitamin D. L□i s□ng tĩnh t□i nh□ ng□i lâu trong văn phòng, ít đi l□i cũng gây LX. C□n chú ý r□ng t□p th□ l□c quá m□c d□n đ□n vô kinh. Tình tr□ng m□t kinh x□y ra c□ □ các n□ v□n đ□ng viên đi□n kinh. Ch□ đ□ làm vi□c căng th□ng b□n r□n, nhi□u stress gây đau d□ dày, khi□n c□ th□ kém h□p thu các ch□t, k□ c□ canxi và vitamin D r□t c□n cho khung x□□ng c□a c□ th□. Stress cũng gây r□i lo□n kinh nguy□t, mãn kinh s□m, là y□u t□ nguy c□ cao gây LX. Hi□n nay ph□ n□ có xu h□□ng gia tăng hút thu□c lá và u□ng r□□u, đ□c bi□t □ các vùng núi và u□ng cà phê □ thành ph□. Chính các thói quen x□u này cũng làm gia tăng nguy c□ LX. Hút thu□c lá m□t bao m□i ngày trong su□t giai đo□n tr□□ng thành có th□ làm m□t t□ 5-10% kh□i l□□ng x□□ng c□a c□ th□.

Phòng ng□a loãng x□□ng nh□ th□ nào?

Ch□ đ□ ăn c□n đa d□ng, b□o đ□m đ□y đ□ đ□m và khoáng ch□t đ□c bi□t là canxi. S□a và các s□n ph□m ch□ ti□n t□ s□a (b□, phomat, yaourt...), tr□ng là ngu□n cung c□p canxi quan tr□ng. Các th□c ph□m nh□ tôm, tép, cua, cá, v□ng, rau ngót, rau th□m, rau mu□ng, rau d□n, rau bí, măng khô, đ□u nành, tào ph□, xúp l□... đ□u giàu canxi. T□t nh□t là ăn cá kho nh□ c□ x□□ng. Ngoài ra c□n b□ sung vitamin D, có trong s□a, tr□ng, n□m t□□i, cá h□i, trai, sò... đ□ c□ th□ h□p thu đ□□c canxi. Nên ăn nhi□u rau, trái cây và th□c ăn ch□a nhi□u estrogen t□ nhiên nh□ giá đ□, đ□u nành, b□p c□i, t□i, y□n m□ch, l□c... vì chúng làm tăng khoáng ch□t trong x□□ng. U□ng trà th□□ng xuyên giúp làm gi□m nguy c□ LX do trong trà có nhi□u h□p ch□t t□o x□□ng. C□n có ch□ đ□ t□p luy□n th□□ng xuyên phù h□p v□i s□c kh□e và t□ng l□a tu□i. C□n t□p th□ d□c đ□u đ□n 30 phút m□i ngày, đi b□ nhanh, ch□y ch□m, t□p th□ d□c th□m m□. Ngoài ra c□n tăng th□i gian ho□t đ□ng ngoài tr□i ho□c t□m n□ng đ□ tăng t□ng h□p vitamin D trong c□ th□. Đ□ duy trì m□t đ□ x□□ng h□p lý c□n tránh các thói quen x□u nh□ u□ng r□□u, cà phê, hút thu□c lá.

PGS.TS.BS. Nguy□n Vĩnh Ng□c (Khoa kh□p - BV B□ch Mai)