

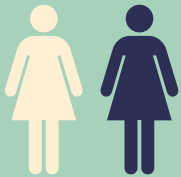
BỆNH LOÃNG XƯƠNG

Bệnh loãng xương là gì?

Một căn bệnh làm tăng sự suy yếu của xương và tăng nguy cơ gãy xương. Hầu hết các bệnh nhân không biết xương của họ đang yếu đi. Quá trình mất xương bắt đầu vào khoảng 35 tuổi ở nam và nữ.

Loãng xương thường gặp

người lớn trên 50 tuổi



1 trong 2 nữ



1 trong 4 nam

sẽ bị gãy xương do bệnh loãng xương

Phân loại bệnh loãng xương



Tình trạng thiếu xương mất 10-25% xương



Chứng loãng xương mất hơn 25% xương

Kết quả điểm T từ phương pháp kiểm tra đo mật độ xương (DEXA)



Điểm từ -1 trở lên

độ mất xương bình thường thử lại mỗi 15 năm



Điểm từ -1 tới -2.5

độ mất xương thấp thử lại mỗi năm



Điểm từ -2.5 trở xuống

chứng loãng xương thử lại mỗi 1 tới 2 năm



Dễ bị gãy xương



Đau lưng



Giảm chiều cao theo thời gian

Triệu chứng

Nguyên nhân/yếu tố rủi ro



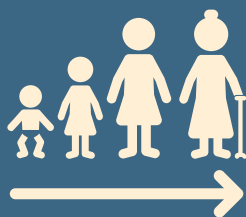
Di truyền



Lượng canxi thấp



Uống rượu



45 tuổi trở lên



Lối sống ít vận động



Trọng lượng cơ thể thấp/chỉ số khối cơ thể thấp

Cách phòng ngừa và điều trị

- Giảm lượng cồn và cafe
 - Uống dưới 2 ly mỗi ngày cho nữ và 3 ly mỗi ngày cho nam
- Ngưng hút thuốc
- Tập thể dục ít nhất 3-4 ngày mỗi tuần (30-40 phút mỗi buổi tập)
- Ăn uống lành mạnh kèm lượng canxi và vitamin D (có trong sữa chua, sữa tăng cường vitamin D, cá hồi)
- Nhà nên có đèn sáng và lối đi ở nhà gọn gàng, không có vật nằm giữa sàn nhà để ngăn ngừa té.



SCAN ME

Vắc-xin COVID-19 và thông tin về cách loại bệnh khác

<https://tinyurl.com/amcphealthhelper>



Để biết thêm thông tin về vắc-xin COVID-19, Nhắn tin tới số (402) 732-2627