

# Chứng loãng xương

## Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

### Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

### Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

Chứng loãng xương là một căn bệnh làm mất mô xương. Khi mô xương bị mất, xương trở nên giòn và dễ gãy hơn.

### Dấu hiệu

Tình trạng mất xương do loãng xương thường không có dấu hiệu nào. Mọi người có thể không biết rằng họ mắc bệnh này cho đến khi xương của họ trở nên yếu đến mức khi gặp tình huống căng cơ đột ngột, va đập hoặc té ngã khiến xương của họ bị gãy.

Có thể cảm nhận hoặc coi tình trạng mất xương khiến xương ở cột sống bị sụp xuống là đau lưng nghiêm trọng, mất chiều cao, tư thế khom lưng hoặc gù lưng.

### Yếu tố Nguy cơ

Phụ nữ, nói chung, có tổng khối lượng xương ít hơn nam giới, khiến họ dễ mắc chứng loãng xương. Khi quý vị có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ trong số này, quý vị có thể có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao hơn.

Quý vị:

- Đến thời kỳ mãn kinh trước 45 tuổi
- Có phụ nữ lớn tuổi trong gia đình bị gãy xương
- Từng bị gãy xương
- Các tình trạng như bệnh nội tiết, viêm khớp dạng thấp, bệnh thận hoặc bệnh Cushing
- Từng điều trị ung thư

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

## Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

Các yếu tố nguy cơ bao gồm:

- Rối loạn ăn uống như chứng chán ăn – hiện tại hoặc trong quá khứ
- Lượng hấp thụ canxi thấp hoặc thiếu hụt vitamin D
- Giảm cân hoặc cấu trúc xương nhỏ
- Người Cáp-ca hoặc người châu Á
- Lớn tuổi
- Các hành vi tạo lối sống không lành mạnh, chẳng hạn như hút thuốc, uống nhiều rượu và/hoặc caffeine và không tập thể dục đầy đủ
- Một số loại thuốc như corticosteroid hoặc heparin (dùng trong thời gian dài)

## Xét nghiệm

Trao đổi với bác sĩ về việc xét nghiệm loãng xương. Bác sĩ của quý vị có thể chỉ định cho quý vị thực hiện những xét nghiệm sau đây và các xét nghiệm khác:

- Xét nghiệm đo mật độ xương – Quy trình xét nghiệm X-quang này đo mật độ xương ở cột sống dưới, hông hoặc cổ tay. Hình thức xét nghiệm phổ biến nhất là chụp quét đo độ hấp thụ tia X hai nguồn năng lượng (DXA). Xét nghiệm này không đau và chỉ mất khoảng một vài phút. Kết quả chụp quét được báo cáo là khối lượng xương bị mất.
- Xét nghiệm máu và nước tiểu để kiểm tra nồng độ hoóc-môn và tìm ra các tình trạng khác làm tăng lượng xương bị mất như tình trạng thiếu hụt vitamin hoặc khoáng chất.

## Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
  - For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
  - For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
  - For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
  - For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
  - Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
  - Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
  - Do not increase your calcium intake above the advised amount.
  - Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.

## Việc Chăm sóc Điều trị của Quý vị

Bắt đầu từ khi còn nhỏ để ngăn ngừa và điều trị loãng xương. Giữ xương chắc khỏe trong suốt cuộc đời. Điều trị có thể giúp ngăn chặn hoặc làm chậm quá trình mất xương và gãy xương, nhưng không có phương pháp điều trị khỏi.

- Ăn chế độ ăn nhiều canxi hoặc bổ sung canxi mỗi ngày.
  - Đối với **người lớn từ 19 đến 50 tuổi**, ăn 3 khẩu phần hoặc tổng cộng 1000 miligam (mg) canxi mỗi ngày.
  - Đối với **nam giới trên 50 tuổi**, ăn 3 khẩu phần hoặc tổng cộng 1000 (mg) canxi mỗi ngày.
  - Đối với **nam giới trên 70 tuổi**, ăn 4 khẩu phần hoặc tổng cộng 1200 (mg) canxi mỗi ngày.
  - Đối với **phụ nữ trên 50 tuổi**, ăn 4 khẩu phần hoặc tổng cộng 1200 mg canxi mỗi ngày.
  - Nguồn canxi trong thực phẩm bao gồm sữa, các sản phẩm từ sữa hoặc thực phẩm tăng cường canxi như nước trái cây hoặc ngũ cốc.
  - Quý vị có thể bổ sung canxi nếu quý vị không thể hấp thụ đủ lượng canxi trong chế độ ăn uống của mình.
  - Không tăng lượng hấp thụ canxi vượt quá mức khuyến cáo.
  - Vitamin D giúp cơ thể quý vị hấp thụ canxi. Nguồn vitamin D chính cho hầu hết mọi người là ánh nắng mặt trời. Đối với những người có làn da sáng màu, 15 đến 20 phút phơi nắng mỗi ngày là đủ để cơ thể tạo ra vitamin D. Đối với những người có làn da sẫm màu, cần 30 phút phơi nắng mỗi ngày. Nếu quý vị không thể hấp thụ đủ ánh nắng mặt trời, hãy bổ sung 600 Đơn vị Quốc tế (IU) mỗi ngày đối với những người từ 1 đến 70 tuổi và 800 IU mỗi ngày đối với những người từ 71 tuổi trở lên.

- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
- Stop smoking or using tobacco.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.
- Duy trì mức cân nặng khỏe mạnh. Tình trạng thiếu cân khiến quý vị có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao hơn.
- Thực hiện các bài tập ở thể đứng như đi bộ, chạy bộ, khiêu vũ và thể dục nhịp điệu 3 đến 4 giờ mỗi tuần.
- Ngừng hút thuốc hoặc ngừng sử dụng thuốc lá.
- Hạn chế uống rượu, cafein và đồ uống có ga.
- Nói chuyện với bác sĩ về việc dùng các loại thuốc giúp làm giảm tình trạng mất xương.
- Hãy hỏi bác sĩ về liệu pháp thay thế estrogen nếu quý vị đang trải qua thời kỳ mãn kinh hoặc đã cắt bỏ buồng trứng. Estrogen có thể giúp ngăn ngừa mất nhiều xương hơn, nhưng vẫn có những rủi ro với phương pháp điều trị này. Trao đổi với bác sĩ về những rủi ro và lợi ích.

**Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**Trao đổi với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hay mối quan ngại nào.**