

LOÃNG XƯƠNG: 35 TUỔI TRỞ LÊN, PHẢI ĐỂ PHÒNG

Theo IOF (Hiệp hội chứng loãng xương thế giới), đến năm 2050, Châu Á sẽ có khoảng 50% người bị nứt gãy xương hông do chứng loãng xương. Tuy nhiên, chứng loãng xương có thể phòng ngừa được.

Khi xương không còn chắc...

Chứng loãng xương là một căn bệnh phát triển chậm sau vài năm. Trong giai đoạn đầu, các triệu chứng không rõ ràng và chỉ xuất hiện sau hàng tháng hoặc có khi hàng năm. Các dấu hiệu của chứng loãng xương gồm có: Đau ở các khớp xương, khó đứng hoặc khó ngồi thẳng, nứt rạn xương mà không phải vì các tác động mạnh.

Khi xương bị loãng, các xương bị nứt gãy phổ biến nhất là xương cổ tay, xương hông và xương sống. Lúc này chỉ cần một đợt ho hay hắt xì hơi cũng có thể làm cho xương sườn bị nứt hay một phần xương sống bị sứt.

Một xương của người già bị nứt có thể rất nguy hiểm bởi vì bản thân xương không còn khả năng tự lành lại hiệu quả nữa. Điều này có thể dẫn đến bệnh viêm khớp và thậm chí là bị tàn tật, sau một chấn thương người già không thể sống độc lập được nữa.

Hiện tượng còng lưng ở người già là một dấu hiệu rõ ràng của chứng loãng xương. Nguyên nhân của hiện tượng này là do xương sống bị nứt, giảm khả năng chống đỡ trọng lượng của cơ thể.

Cấu trúc xương ở người bình thường và người bị chứng loãng xương (Ảnh: SoyLabs)

35 tuổi trở lên: Hãy coi chừng loãng xương

Xương chắc khỏe nhất ở thời kỳ đầu trưởng thành.

Vào khoảng độ tuổi 35, số lượng tế bào xương bị mất đi nhiều hơn số lượng được thay thế khiến cho xương bị loãng và yếu đi. Những người có thói quen tập thể dục từ khi còn trẻ và giữ thói quen đó khi về già thì có ít nguy cơ bị bệnh này hơn vì xương vẫn duy trì khỏe mạnh khi được vận động.

Có một số nhân tố khác có thể làm tăng nguy cơ mắc chứng loãng xương:

Phụ nữ có nguy cơ mắc chứng loãng xương cao hơn nam giới do hormone sinh dục nữ (estrogen) bị giảm sau thời kỳ mãn kinh, một yếu tố thiết yếu để giữ cho xương chắc khỏe. Phụ nữ có nguy cơ phát triển bệnh loãng xương cao hơn khi họ:

Loãng xương ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe người phụ nữ (Ảnh: osteoporosis1.dexa-protection.ie)

- Mãn kinh sớm (trước tuổi 45)
- Phải cắt bỏ tử cung trước tuổi 45, nhất là khi bị cắt bỏ buồng trứng
- Ăn kiêng trong thời gian quá lâu hoặc ngừng tập luyện quá dài (6 tháng trở lên)

Hormone nam giới, testosterone, cũng trợ giúp xương chắc khỏe. Nam giới vẫn tiếp tục sản sinh ra loại hormone này cho đến khi về già. Tuy nhiên những người có lượng testosterone thấp thì cũng có nguy cơ bị mắc chứng loãng xương cao.

Các căn bệnh về tuyến sản sinh hormone cũng có thể gây ra chứng loãng xương. Hormone sinh dục nữ (estrogen) và hormone sinh dục nam (testosterone) đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì xương khỏe mạnh bằng cách xử lý các chất khoáng như canxi. • Nghiện thuốc rượu nặng.

Đo độ chắc của xương

Chiếu tia X quang không phải là biện pháp tốt để đo độ đặc của xương nhưng rất hữu ích trong việc nhận ra những vết nứt ở xương.

Phương pháp DEXA được dùng để đo độ đặc của xương và so sánh số liệu thu được với mức chuẩn bình thường. Phương pháp kiểm tra này đo được độ chắc khỏe của xương và nguy cơ rạn vỡ xương.

Điều trị chứng loãng xương

Hiện nay có một số phương pháp điều trị bệnh loãng xương như sau:

- Liệu pháp thay thế hormone (HRT)
 - Điều trị Testosterone
 - Sử dụng thuốc Bisphosphonates
 - Calcitonin là một loại hormone do tuyến giáp sản sinh.
 - Uống bổ sung canxi và vitamin D
- Dùng các loại thuốc điều chỉnh tiếp nhận estrogen có lựa chọn (SERM)

Uống sữa, một trong những cách bổ sung canxi tốt nhất cho cơ thể (Ảnh ghép minh họa từ osteoporosis -patients - association và www.osteoinvo-vite.com)

Loãng xương: Có thể ngừa được

Gen di truyền quyết định độ chắc khỏe và chiều cao của bộ xương. Tuy nhiên phong cách sống có thể tác động đến mức độ chắc khỏe của xương và khả năng lành xương. Duy trì một chế độ sinh hoạt lành mạnh suốt đời là cách tốt nhất để ngăn chặn bệnh loãng xương và làm chậm quá trình

xương bị giòn yếu.

Bổ sung canxi bằng cách ăn uống, đồng thời luyện tập thể dục sẽ giúp xương chắc, khỏe và dẻo dai (Ảnh: Carenetmedical.com)

Luyện tập thể dục là một thói quen cần thiết. Cố gắng luyện tập ít nhất 30 phút trong ba lần mỗi tuần. Hai dạng bài tập thể dục tốt cho việc nâng cao độ chắc khỏe của xương và ngăn cản bệnh loãng xương là bài tập sức dẻo dai và bài tập chịu đựng sức nặng của cơ thể.

Những bài tập chịu đựng sức nặng của cơ thể là những bài chân và bàn chân chống đỡ cơ thể. Đối với người trẻ, những bài tập có tính tác động mạnh là tốt nhất. Đi bộ, nhảy dây, nhảy múa, aerobic hay chỉ đơn giản là nhảy lên nhảy xuống tại một điểm rất hữu ích cho việc tăng cường sự khỏe mạnh của xương. Đối với người già, những bài tập nhẹ nhàng như đi bộ, tham gia lớp dưỡng sinh, trèo cầu thang trung bình 10 lần/ngày hoặc chơi tennis nhẹ nhàng sẽ hiệu quả và an toàn.

Những bài tập sức dẻo dai là những bài phải sử dụng sức mạnh của cơ bắp, hoạt động của các dây chằng kéo xương làm cho xương tăng độ chắc khỏe như cử tạ, các bài tập thể dục dụng cụ trong phòng tập hay chỉ đơn giản như nâng một hộp thức ăn lên xuống nhiều lần.

Những nhân tố cuộc sống khác có thể giúp ngăn ngừa chứng loãng xương như:

- Thực hiện chế độ bữa ăn giàu canxi- ít nhất 1000mg mỗi ngày
- Bỏ thuốc lá
- Hạn chế uống rượu

Những người già có xương giòn dễ nứt gãy cần phải tránh bị ngã ở mức tối đa. Không nên để vật chướng đường đi ở trong nhà. Nên kiểm tra thị lực và thính lực thường xuyên. Có thể mặc loại áo đệm đặc biệt để phòng khi bị ngã.

Phòng ngừa loãng xương: Uống thuốc vẫn không bằng ăn uống đúng cách

Bổ sung canxi cho cơ thể từ việc ăn uống sẽ làm cho xương chắc khỏe hơn là uống thuốc canxi mỗi ngày, kể cả khi thuốc có chứa hàm lượng cao canxi... ĐH Y khoa Washington đã nghiên cứu vấn đề trên từ 183 phụ nữ sau mãn kinh. Những người phụ nữ này phải cung cấp các thông tin chi tiết về chế độ ăn và mức uống bổ sung canxi của họ trong vòng một tuần.

Cùng với việc phân tích hàm lượng canxi hấp thụ hàng ngày của những người tình nguyện, các nhà nghiên cứu đã kiểm tra tỷ trọng chất khoáng có trong xương và độ đậm đặc của các chất chuyển hoá estrogen (hormone sinh dục nữ) có trong nước tiểu.

Những phụ nữ này có thể phân ra thành 3 nhóm: 1. Nhóm chỉ uống viên canxi; 2. Nhóm có chế độ ăn hợp lý (với các sản phẩm chế biến từ sữa và các loại thức ăn khác), 3. Nhóm vừa có chế độ ăn hợp lý vừa uống bổ sung canxi.

Nhóm 1 hấp thụ lượng canxi ít nhất, trung bình 830mg mỗi ngày. Tuy nhiên nhóm này có độ đặc của xương sống và xương hông cao hơn nhóm 2, nhóm uống viên canxi bổ sung khoảng 1.030 mg/ngày.

Những người thuộc nhóm 3 có tỷ trọng chất khoáng có trong xương cao nhất và cũng có lượng canxi hấp thụ lớn nhất với 1.620 mg/ngày. Estrogen duy trì canxi trong xương nhưng dạng bình thường của nó bị bẻ gãy hoặc được chuyển hoá thành các dạng khác, trong đó một số có hoạt động và một số không.

Theo bác sỹ Reina Armament - Villareal thuộc nhóm nghiên cứu trên, chỉ có 35% lượng canxi trong viên uống bổ sung được cơ thể hấp thụ. thức ăn chế biến từ sữa là những nguồn cung cấp canxi tuyệt vời nhưng nếu những ai bị dị ứng với các sản phẩm sữa có thể ăn những nguồn thức ăn giàu canxi khác như nước cam tăng cường canxi (có chứa muối axit citric canxi).

Các loại rau có màu xanh đậm cũng có lượng canxi cao nhưng nó khó hấp thụ hơn canxi có trong sữa.

Nghiên cứu xương (Ảnh: Osteoarora-trials.com)

Hằng Minh

Theo Softpedia News, NSH, IOF, Springerlink, BBC, VietNamNet