

LOÃNG XƯƠNG VÀ GÃY XƯƠNG

Calcium là một trong những khoáng chất phổ biến nhất và thông dụng nhất trong cơ thể con người. Khoảng 99% calcium trong cơ thể có thể tìm thấy trong xương và răng. Calcium không chỉ đóng vai trò thiết yếu cho việc phát triển xương, mà còn có vai trò quan trọng

Calcium là một trong những khoáng chất phổ biến nhất và thông dụng nhất trong cơ thể con người. Khoảng 99% calcium trong cơ thể có thể tìm thấy trong xương và răng. Calcium không chỉ đóng vai trò thiết yếu cho việc phát triển xương, mà còn có vai trò quan trọng trong việc duy trì hoạt động của cơ bắp, thông máu, phát tín hiệu cho các tế bào thần kinh và giúp tiết chế một số kích thích tố (hormones)

Căn bệnh âm thầm

Loãng xương là một bệnh mà lực của xương bị suy yếu và cấu trúc của xương bị suy đồi, dẫn đến tình trạng xương trở nên giòn, dễ bị gãy khi va chạm với một lực đối nghịch, như té chẳng hạn. Các xương quan trọng thường bị gãy là xương cột sống, xương đùi, cổ xương đùi và xương tay. Gãy xương sườn và khung xương chậu cũng thường hay thấy trong các bệnh nhân có tuổi, và cũng có thể xem là hệ quả của loãng xương. Trong nhiều trường hợp, xương bị gãy nhưng không có biểu hiện gì bề ngoài, và người mắc phải bệnh không hề hay biết. Vì thế, loãng xương còn được gọi là một “căn bệnh âm thầm” (silent disease).

Một phần vì đặc tính “âm thầm” này, loãng xương do đó là một căn bệnh rất phổ biến trong cộng đồng, nhất là trong người già. Ở nước ta, một nghiên cứu dịch tễ học cho thấy khoảng 20% phụ nữ trên 60 tuổi có triệu chứng loãng xương. Điều này cũng dễ hiểu, vì theo số liệu của Viện Dinh dưỡng, khẩu phần ăn của người VN hiện chỉ bình quân 800 - 1.000 mg/người lớn.

Đàn ông cũng bị gãy xương, nhưng nguy cơ gãy xương ở đàn ông không cao như phụ nữ. Theo các nghiên cứu dịch tễ học trong người da trắng, cứ 2 phụ nữ sống đến tuổi 85 thì có 1 phụ nữ bị gãy xương, và cứ 3 đàn ông sống cùng độ tuổi thì có 1 người sẽ bị gãy xương. Các tần suất này tương đương với tần suất mang bệnh tim và ung thư. Thật vậy, nguy cơ bị gãy xương đùi trong phụ nữ tương đương với nguy cơ bị ung thư vú.

Loãng xương là một căn bệnh phức tạp với nhiều nguyên nhân và yếu tố nguy cơ. Nguy cơ bị loãng xương một phần là do di truyền, và một phần là do các yếu tố môi trường sống (như ăn uống, vận động cơ thể) cũng như hormones. Tất cả các yếu tố này có liên quan đến lượng chất khoáng và chất lượng xương trong cơ thể con người.

Calcium và loãng xương

Hội thảo về loãng xương

Hội LHPN TPHCM sẽ tổ chức buổi hội thảo “Xương chắc khỏe giữ dáng trẻ đẹp” vào ngày 29-7 tại khách sạn Duxton (Q.1) dưới sự tài trợ của nhãn hàng Calcium Sandoz (Thụy Sĩ).

Tại hội thảo này, BS Nguyễn Thị Ngọc Phượng - Chủ tịch Hội Nội tiết sinh sản và vô sinh TPHCM - sẽ giới thiệu về biện pháp phòng ngừa loãng xương cho phụ nữ độ tuổi mãn kinh.

Bạn đọc muốn tham dự hội thảo hoặc muốn tư vấn, liên lạc ĐT số: 08.8226301.

Bổ sung calcium có hiệu quả làm giảm tình trạng mất xương ở các phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh. Một nghiên cứu lâm sàng trên các phụ nữ đã mãn kinh ít nhất là 6 năm và họ được cho dùng 500 mg calcium hằng ngày suốt 2 năm cho thấy calcium có khả năng làm giảm hay ngưng tỉ lệ mất xương tại cột sống, đùi và xương tay. Một nghiên cứu khác theo dõi các phụ nữ với sức khỏe bình thường trong vòng 3 năm cũng cho thấy bổ sung calcium với liều lượng 1.000 mg hằng ngày có hiệu quả làm giảm tình trạng mất xương đùi và làm ngưng mất xương cột sống.

Khá nhiều nghiên cứu còn cho thấy bổ sung calcium có hiệu quả làm giảm nguy cơ gãy xương ở các phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh. Một nghiên cứu lâm sàng trên đàn ông và phụ nữ tuổi 65 trở lên kết luận rằng bổ sung calcium 500 mg hằng ngày và 700 IU vitamin D trong vòng 3 năm có hiệu quả làm giảm nguy cơ gãy xương đến 46%.

Tóm lại, calcium là một chất khoáng rất quan trọng không chỉ đối với xương mà còn là đối với việc điều hòa hệ thống nội tiết của cơ thể con người. Vì thế, ở các nước Âu Mỹ, người ta khuyến khích dân chúng nên ăn uống sao cho cơ thể tiếp nhận từ 1.000 đến 1.500 mg hằng ngày. Nhưng trong thực tế, người Âu Mỹ chỉ tiếp nhận khoảng 700 - 800 mg hằng ngày. Ở nước ta, chưa có số liệu chính thức về tình trạng calcium, nhưng tình trạng suy dinh dưỡng và vi dinh dưỡng trong trẻ em có xu hướng trầm trọng. Do đó, cũng có thể suy luận rằng tình trạng thiếu calcium trong dân số ở nước ta cũng không khác gì, nếu không muốn nói là trầm trọng hơn, các nước Âu Mỹ.

TS NGUYỄN VĂN TUẤN