

### Cách trị chứng xương mỏng và đòn

Một trong những phương pháp để trị chứng này là việc điều trị bằng kích thích tố (Hormone Replacement Therapy) nhằm thay thế những loại kích thích tố cơ thể người phụ nữ không tiếp tục sản xuất nữa sau giai đoạn tắt kinh. Ngoài phương pháp kể trên, muốn tìm hiểu thêm về các phương pháp điều trị khác, quý vị có thể nhờ bác sĩ gia đình hướng dẫn. Việc trị bệnh bằng thuốc thường đi đôi với việc tập thể dục và ăn những thức ăn có chứa nhiều chất vôi.

Các trung tâm y tế cộng đồng và bệnh viện ở NSW thường thực hiện những chương trình hướng dẫn cách tránh và trị chứng bệnh nói trên. Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Thấp Khớp (The Arthritis Foundation of NSW), điện thoại số 1800 011 041 (đường dây miễn phí) sẵn lòng giúp quý vị liên lạc với các nơi này, hoặc hướng dẫn cách ăn uống và điều trị cho những người bị chứng xương mỏng và đòn. Thêm vào đó, Nhóm Tương Trợ Những Người Bị Chứng Xương Mỏng Và Đòn (The Osteoporosis Southern Sydney Support Group) tại bệnh viện St George thực hiện việc hướng dẫn, giúp đỡ, và tổ chức các lớp thể dục cho những người là nạn nhân của chứng này. Số điện thoại của họ là (02) 9350 2649. Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị có thể nhờ Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại ở số 13 14 50 liên lạc giúp mình.

Vietnamese  
08 June 1998

## Xương và chất vôi

How strong are your bones

**REVIEWED**  
September 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9392 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## Xương và chất vôi

### How strong are your bones

Những phụ nữ đã lớn tuổi trong gia đình quý vị khi đứng, lưng của họ thẳng hay hơi cong? Hay lưng của họ bị cong hẳn xuống? Hay những vị có tuổi trong gia đình quý vị có dễ bị gãy xương khi chạm mạnh vào vật gì đó không? Hoặc giá có người nào chỉ trượt chân ngã mà gãy xương hông không?

Nếu câu trả lời là "có", thì những người trong gia đình quý vị đang mắc phải chứng xương mỏng và dòn (osteoporosis). Đây là chứng bệnh thường xảy ra ở những phụ nữ đã trải qua giai đoạn tắt kinh. Tuy vậy, những người đã lớn tuổi thuộc phái nam cũng có thể mắc phải. Nhiều vị lớn tuổi không biết là mình đang mắc phải chứng bệnh kể trên cho đến khi họ bị gãy xương. Có đến 50% phụ nữ từ 60 trở lên và 30% quý vị phái nam ở vào hạng tuổi này mắc chứng xương mỏng và dòn. Tuy nhiên, như vậy không có nghĩa là đã quá muộn, dù đã mắc phải chứng này rồi, vẫn có những cách để tránh cho bệnh khỏi nặng thêm. Đồng thời, muốn tránh cho con em khỏi bị bệnh, quý vị nên khuyến khích các em, dù là những em vẫn còn nhỏ hay những em đang ở vào thời thiếu niên (đặc biệt là các em gái) nên ăn uống hay tập tành cách nào để xương của các em được khỏe mạnh, rắn chắc.

#### Có cách nào để giữ cho xương được rắn chắc không?

Đa số đều biết nếu ăn những thức ăn có chứa nhiều chất vôi sẽ giúp cho xương của chúng ta không bị mỏng đi. Nhưng ngoài ra, còn có những phương cách khác không kém quan trọng là tập thể dục thường xuyên, tránh hút thuốc và đừng uống rượu.

Những môn tập thể dục hữu ích cho xương có thể gồm đi bộ, tập thể dục thẩm mỹ, chạy, tập tạ tay, khiêu vũ, làm vườn và chơi các môn thể thao khác. Những thức ăn có chứa nhiều chất vôi gồm các phó sản chế biến từ sữa (da-ua, phô-ma, v.v...), sữa đậu nành (nên xem kỹ nhãn xem sữa có được thêm chất vôi không), các loại cá ăn được cả xương (cá mòi, cá hồi đóng hộp, v.v...), cua, rau xanh. Trong các thức ăn như tôm khô, đậu mè, hạt hạnh nhân, đậu hũ cũng có chứa nhiều chất vôi (đậu

hũ loại bánh cứng thường có pha thêm vôi. Nhưng muốn chắc chắn, quý vị nên liên lạc với nhà sản xuất để hỏi xem họ có bỏ thêm vôi vào đậu không). Nếu sợ thức ăn không có đủ chất vôi, quý vị có thể mua thuốc có chất vôi ở tiệm thuốc tây (đặc biệt là những vị đã ngoài 50). Những thuốc dùng để tăng thêm chất vôi cho cơ thể phải chứa ít nhất từ 400 đến 600mg lượng chất vôi (elemental calcium). Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc tìm loại thuốc có chất vôi phù hợp với tình trạng cơ thể của mình, nên hỏi ý kiến bác sĩ gia đình xem cơ thể mình cần mỗi ngày một lượng chất vôi là bao nhiêu.

Muốn cho cơ thể hấp thụ chất vôi dễ dàng hơn, cần phải có đủ lượng sinh tố D. Cơ thể con người hấp thụ phần lớn sinh tố D từ ánh sáng mặt trời. Và hầu như ai cũng có đủ lượng sinh tố D cần thiết cho cơ thể, ngoại trừ những người thường mặc quần áo che kín thân mình hoặc những người ít sinh hoạt ngoài trời. Nếu nghĩ cơ thể mình không có đủ lượng sinh tố D cần thiết, quý vị nên hỏi bác sĩ xem mình có cần uống thêm sinh tố này không.

Riêng về phía phụ nữ, còn một nguyên nhân khác nữa để đưa đến chứng xương mỏng và dòn, đó là sau giai đoạn tắt kinh cơ thể của họ không còn sản xuất loại kích thích tố sinh dục nữ nữa. Loại kích thích tố này có tác dụng bảo vệ độ dày của xương.

#### Làm sao biết mình bị chứng xương mỏng và dòn?

Phương pháp duy nhất để tìm ra chứng xương mỏng và dòn là đến bác sĩ để khám độ dày của xương. Phương pháp này sử dụng quang tuyến X để đo độ dày của xương ở vùng xương sống và xương hông. Việc thử hoàn toàn miễn phí cho những người bị gãy xương, hoặc những người xương bị mỏng vì sử dụng một loại thuốc nào đó (xem tiếp phần dưới đây). Nếu trong gia đình đã từng có người bị chứng xương mỏng và dòn, hoặc chính mình đã từng bị nứt hay gãy xương hông, quý vị nên đi khám ngay. Những loại thuốc sau đây dễ làm tăng nguy cơ bị chứng xương mỏng và dòn: thuốc trị bệnh thấp khớp, thuốc trị các chứng bệnh liên quan đến tuyến giáp trạng hoặc bệnh đường ruột, và thuốc dành cho những người vừa được giải phẫu thay các bộ phận trong cơ thể.