

Chứng xương xốp

Nguyên nhân nào đưa đến chứng xương xốp?

What is Osteoporosis?

What are the Risk Factors for Osteoporosis?

Chứng xương xốp

Chứng xương xốp (osteoporosis) là một chứng bệnh làm cho xương bị yếu và giòn. Bị chứng này, xương dễ bị gãy hơn bình thường. Chỉ cần một va chạm nhẹ hoặc ngã cũng có thể làm xương bị gãy nặng. Ở Úc trong số những người trên 60 tuổi, 50% những vị thuộc phái nữ và một phần ba những vị thuộc phái nam sẽ bị gãy xương do chứng xương xốp gây ra.

Ở Úc chứng xương xốp và xương bị gãy là những nguyên nhân chính gây ra thương tích, tật nguyên lâu dài và thậm chí gây chết người trong số những vị đã lớn tuổi. Một phần năm những người bị gãy xương sẽ bị thiệt mạng trong vòng sáu tháng. Trong số những vị không bị thiệt mạng, 50% nếu không có sự giúp đỡ sẽ không đi đứng được, hoặc phải nằm ở nhà, không đi đâu được. Nhiều vị có thể sẽ cần được có người thường xuyên chăm sóc nữa.

Chứng xương xốp thường được gọi là chứng bệnh âm thầm, vì thường không có dấu hiệu hay triệu chứng nào cho thấy bệnh nhân mắc bệnh cả, cho đến khi người đó bị gãy xương.

Bất cứ xương nào trên cơ thể cũng có thể bị gãy, nhưng thông thường nhất là xương hông, xương sống, xương cò tay, xương sườn, xương chậu và xương cánh tay.

Nguyên nhân nào gây ra chứng xương xốp?

Sự rắn chắc của xương trong cơ thể quý vị tùy thuộc vào:

- yếu tố di truyền (60-80%)
- lượng kích thích tố trong cơ thể của quý vị. Ở nữ giới kích thích tố này là kích thích tố nữ (oestrogen); ở nam giới kích thích tố này là kích thích tố nam (testosterone).
- quý vị có năng hoạt động hay không
- thức ăn quý vị dùng hàng ngày

Những yếu tố nói trên ảnh hưởng đến sự tạo thành của xương trước giai đoạn trưởng thành là khi xương của quý vị ở vào thời kỳ mạnh nhất. Từ 30 tuổi trở đi điềm quan trọng là duy trì sức mạnh của xương và tránh cho xương bị mỏng dần đi.

Giai đoạn tắt kinh và chứng xương xốp

Giai đoạn tắt kinh là khoảng thời gian người phụ nữ có kinh lần cuối cùng. Đa số phụ nữ Úc tiến vào giai đoạn tắt kinh ở vào tuổi từ 45-55, nhưng có thể sớm hơn.

Khoảng 45 tuổi trở đi, nhiều phụ nữ có thể bị mất từ 1-2% các tế bào xương mỗi năm. Lý do là vì ở tuổi này cơ thể của họ thường sản xuất ít kích thích tố nữ hơn. Sau giai đoạn tắt kinh, lượng kích thích tố nữ do cơ thể sản xuất giảm từ 2-4% mỗi năm, đặc

biệt là từ 5-10 năm đầu sau khi tắt kinh. Tình trạng xương bị mất do chứng tắt kinh gây ra kéo dài từ 15-20 năm. Ở giai đoạn tắt kinh, tất cả các phụ nữ đều dần dần bị mất các tế bào xương. Lượng xương bị mất thay đổi tùy theo từng người, nhưng có nhiều người có thể mất tới 30% lượng tế bào xương trên cơ thể trong thời gian này. Nếu vì lý do nào đó quý vị bị tắt kinh sớm, tế bào xương trên cơ thể quý vị sẽ bị mất sớm hơn. Quý vị nên thảo luận với bác sĩ về việc ngăn ngừa chứng xương xốp.

Nam giới và chứng xương xốp

Kích thích tố nam (testosterone) ở nam giới không giảm xuống đột ngột như kích thích tố nữ (oestrogen) ở phụ nữ trong giai đoạn tắt kinh. Ngược lại, kích thích tố nam từ từ giảm dần ở vào tuổi từ 50 trở đi. Tuy nhiên, độ đặc của xương ở phái nam vẫn duy trì ở một mức độ nào đó cho đến khi họ già đi. Nhưng từ 75 trở đi, xương trên cơ thể của cả nam lẫn nữ giới bị mỏng đi nhiều, đặc biệt là xương hông. Hiện tượng này là một phần của giai đoạn lão hóa (già đi).

Những nguyên nhân gây ra chứng xương xốp ở nam và nữ

Những nguyên nhân gây ra chứng xương xốp và xương bị gãy ở nam lẫn nữ đều giống nhau. Có những nguyên nhân quý vị có thể thay đổi được nhưng cũng có những nguyên nhân quý vị không thể nào thay đổi.

Những nguyên nhân quý vị có thể thay đổi

Quý vị sẽ dễ bị gãy xương do chứng xương xốp gây ra, nếu như:

- Quý vị ít hoạt động hoặc không chịu hoạt động
- Quý vị là người hút thuốc
- Quý vị uống rượu nhiều
- Nhẹ cân
- Ít ăn những thức ăn có chứa nhiều chất vôi
- Thường bị ngã

Những nguyên nhân quý vị không thể thay đổi

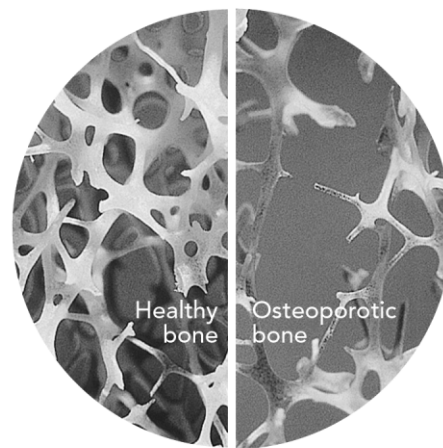
Quý vị sẽ dễ bị gãy xương do chứng xương xốp gây ra, nếu như:

- Có cha, mẹ hay ông, bà bị chứng xương xốp hoặc là một người đã bị gãy xương vì chứng xương xốp.
- Quý vị thuộc phái nữ
- Quý vị là người Tây Phương hay Á Châu
- Nhỏ con
- Chậm đến tuổi dậy thì hay tắt kinh sớm
- Bị chứng gầy ốm dẫn đến kinh nguyệt không đều, hay kinh nguyệt thất thường
- Đã bị gãy xương vì chứng xương xốp
- Trên 60
- Bị chứng thấp khớp, bệnh gan kinh niên hoặc thận suy
- Tuyến giáp trạng (thyroid) hay cận giáp trạng (parathyroid) hoạt động không bình thường, hoặc đã từng được điều trị bằng kích thích tố giáp trạng
- Thuộc phái nam nhưng có lượng kích thích tố nam (testosterone) thấp
- Được chữa trị lâu dài bằng thuốc có chứa chất corticosteroids (thí dụ như thuốc prednisone)

Ngăn ngừa chứng xương xốp - giảm nguy cơ bị chứng này

Ngăn ngừa chứng xương xốp là điều quan trọng. Mặc dù hiện nay y khoa có những phương pháp để trị chứng này, nhưng không có phương pháp nào trị dứt hoàn toàn. Quý vị có thể làm giảm nguy cơ bị chứng xương xốp và gãy xương bằng cách:

- Ăn thức ăn có chứa nhiều chất vôi và sinh tố D. Đối với đa số, nếu dùng những phó sản của sữa (dairy products) thí dụ như sữa, da-ua, phô-ma, vân vân, mỗi ngày ba lần sẽ có đủ lượng chất vôi cần thiết cho cơ thể
- Sinh tố D giúp cho cơ thể hấp thụ chất vôi (muốn biết thêm chi tiết, xin đọc tài liệu có liên quan đến sinh tố D). Thức ăn có chứa một lượng nhỏ sinh tố D thí dụ như các phó sản của sữa có pha thêm sinh tố D (dairy products fortified with vitamin D), lòng đỏ trứng gà, cá nước mặn và loại bơ chế biến bằng chất béo thực vật (margarine). Nguồn sinh tố D dồi dào nhất là ánh mặt trời (nhưng cần phải cẩn thận để da khỏi bị cháy nắng).
- Tập những môn thể dục đòi hỏi nhiều vận động, mang trên người những vật nặng, để xương được cứng cáp hơn (thí dụ đi bộ, đánh vợt, nhảy múa và cử tạ)
- Nếu có thể được nên đi thử độ đặc của xương
- Hỏi bác sĩ xem mình có cần uống thuốc bổ xương không
- Hỏi bác sĩ xem loại thuốc nào uống có thể làm xương mỏng đi
- Đừng hút thuốc
- Uống ít rượu, bia



Xương lành mạnh

Xương xốp