



Bệnh Loãng Xương

Bệnh loãng xương là một căn bệnh khiến những xương rất yếu dễ bị gãy.

Điều gì gây nên bệnh loãng xương?

Ở phụ nữ, bệnh loãng xương thường bị gây ra bởi sự tiêu xương xảy ra với mức độ estrogen thấp đi kèm với mãn kinh. Estrogen đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng và duy trì xương của quý vị. Sau mãn kinh, cơ thể của quý vị sản xuất rất ít estrogen.

Những ai có nguy cơ mắc bệnh?

Bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh loãng xương, nhưng bệnh phổ biến hơn bốn lần **ở phụ nữ so với đàn ông**. Quý vị có khả năng mắc bệnh loãng xương cao hơn nếu quý vị:

- Là nữ giới
- Trên 50 tuổi
- Hút thuốc
- Có thân hình gầy, mảnh khảnh
- Có thành viên gia đình bị loãng xương
- Không thực hiện đủ việc thể dục chịu sức nặng, chẳng hạn như đi bộ
- Uống rượu bia (nhiều hơn 3 đơn vị uống mỗi ngày)
- Có một số bệnh trạng nhất định hoặc dùng một số loại thuốc nhất định trong một thời gian dài

Làm thế nào để biết liệu tôi có mắc bệnh loãng xương hay không?

Những người mắc loãng xương thường không có các triệu chứng cho đến khi họ bị gãy xương. Có các xét nghiệm sử dụng phương pháp chụp x-quang hoặc siêu âm (sóng âm thanh) để đo mật độ xương. Các xét nghiệm này không gây đau. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khi nào quý vị nên xét nghiệm.

- Các xét nghiệm bằng chụp x-quang, được gọi là chụp DXA, kiểm tra xương sống, hông và/hoặc cổ tay của quý vị. Chụp DXA sử dụng một lượng phóng xạ rất nhỏ.
- Phương pháp siêu âm kiểm tra tình trạng của xương nhưng không được dùng riêng biệt để chẩn đoán bệnh loãng xương. Quý vị vẫn sẽ cần chụp DXA để chẩn đoán bệnh loãng xương.

Bệnh loãng xương được điều trị như thế nào?

Không có cách để điều trị bệnh loãng xương. Có những điều quý vị có thể làm để có xương chắc khỏe hơn. Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc làm một kế hoạch để giữ xương của quý vị khỏe mạnh.

Các thử nghiệm lâm sàng có thể giúp các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết nhiều hơn về các phương pháp điều trị dành cho bệnh loãng xương. Truy cập trang web [Women in Clinical Trials \(Phụ nữ trong các Thử Nghiệm Lâm Sàng\)](#) để tìm hiểu thêm về cách quý vị có thể tham gia.

Những thay đổi về lối sống

Quý vị có thể thực hiện những thay đổi về lối sống để giảm nguy cơ mắc bệnh loãng xương.

- Duy trì vận động thể chất. Tập thể dục chịu đựng sức nặng như là đi bộ
- Không hút thuốc
- Hạn chế sử dụng rượu bia
- Có đủ canxi và vitamin D trong chế độ ăn của quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đề xuất sử dụng các loại thuốc canxi và vitamin D

Thực phẩm chức năng

Thực phẩm chức năng là những sản phẩm mọi người thêm vào chế độ ăn uống của họ. Chúng bao gồm các loại vitamin, như vitamin D và các khoáng chất chẳng hạn như canxi, chất quan trọng với sức khỏe xương.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thực phẩm chức năng nào. Những thực phẩm chức năng này có thể ảnh hưởng đến các loại thuốc khác của quý vị.

Thuốc theo toa

Có các loại thuốc theo toa mà quý vị có thể dùng. Những loại thuốc này có dạng viên, thuốc xịt mũi hoặc mũi tiêm.

Những loại thuốc sau có thể giúp điều trị bệnh loãng xương. Phần lớn, nhưng không phải tất cả, những loại thuốc này đã được chứng minh là giảm nguy cơ rạn xương.

- Các loại bisphosphonate
- Các loại thuốc tương tự hoocmon tuyến cận giáp (PTH, Parathyroid hormone)
- Thuốc ức chế RANKL

- Thuốc ức chế sclerostin
- Các loại thuốc tương tự calcitonin
- Thuốc Điều Hòa Thụ Thể Estrogen (SERM, Selective Estrogen Receptor Modulator)

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc loại thuốc nào phù hợp với quý vị.

Quý vị cũng nên nói về các nguy cơ, lợi ích và các tác dụng phụ trước khi quý vị bắt đầu hoặc ngừng dùng một loại thuốc.

Làm thế nào để phòng ngừa bệnh loãng xương?

Để giúp phòng ngừa bệnh loãng xương, hãy tập trung duy trì một lối sống lành mạnh. Xây dựng xương chắc khỏe trong những năm thơ ấu và thanh thiếu niên là điều quan trọng để giúp phòng ngừa loãng xương sau này.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để nhận được lời khuyên về phòng ngừa loãng xương dựa trên tuổi tác, sức khỏe và các yếu tố nguy cơ của quý vị.

Tờ thông tin này được phát triển bởi **Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ FDA**.

Thông tin này là dành cho mục đích giáo dục, không đầy đủ và không được dùng thay cho việc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập: www.fda.gov/womens