

Bệnh Loãng Xương OSTEOPOROSIS

Tại Gia-Nã-Đại, cứ khoảng một trong bốn phụ nữ và một trong tám nam giới hơn 50 tuổi là mang bệnh loãng xương. Căn bệnh này có thể tàn phá đời sống con người, gây ra đau nhức như gãy xương, khuyết tật và làm biến dạng. Nhưng rất tiếc là không có một dấu hiệu cảnh báo cụ thể nào mãi cho tới khi xương bị gãy.

Bệnh Loãng Xương là gì?(What is osteoporosis?)

Xương là dạng mô sống, thường xuyên được tái tạo qua một quá trình tự nhiên trong đó xương mới thay thế cho xương cũ. Khi chúng ta lớn tuổi, quá trình này trở nên ít hiệu quả và chúng ta bắt đầu mất xương dần dần. Ở một số người mang bệnh loãng xương thì tình trạng mất xương xảy ra nhanh hơn làm cho xương rất mỏng và yếu dần theo thời gian. Khi bệnh loãng xương làm cho xương trở nên quá yếu thì những cử động đơn giản như cúi người xuống để nhấc một túi nặng chứa hàng đi chợ hoặc hát hơi thật mạnh cũng có thể gây gãy xương. Gãy xương cổ tay, gãy cột sống và gãy xương hông là những trường hợp phổ biến nhất có liên quan đến bệnh loãng xương. Gãy xương hông do bệnh loãng xương là vấn đề nghiêm trọng đối với phụ lão, mang tới 20% số tử vong ở các ca và gây tới 50% mất năng lực ở những người qua khỏi sau khi gãy xương. Sau một lần gãy xương, nhiều phụ lão không còn khả năng sống độc lập và nhiều người phải cần được chăm sóc điều dưỡng tại nhà.

Những ai có nguy cơ mang bệnh loãng xương?(Who are at risk?)

Đặc biệt là phụ nữ dễ bị loãng xương bởi vì chất hor-mon es-tro-gen giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của xương. Vào thời gian mãn kinh, mức es-tro-gen giảm xuống rất mau và nhiều phụ nữ cảm thấy mức độ mất xương vượt nhanh. Cho dù nam giới luôn nặng xương hơn phụ nữ nhưng họ cũng không miễn bệnh. Khi lớn tuổi, nam giới cũng bị mất khối lượng xương, do đó họ cũng nên theo những thay đổi trong cách sống được đề nghị cho họ để ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh loãng xương xảy ra. Cho dù chưa xác định được nguyên nhân nào gây bệnh loãng xương nhưng có một số yếu tố nào đó giữ vai trò trong việc làm phát ra căn bệnh này. Nếu quý vị có một vài yếu tố nguy hiểm sau đây thì nên nói chuyện với bác sĩ gia đình về việc làm thử nghiệm độ đặc của xương (bone density test) và thực hiện việc ngăn ngừa để giảm nguy cơ mang bệnh.

Yếu tố nào là yếu tố nguy hiểm?(What are some risk factors?)

Một số nguy cơ cho thấy chúng nguy hiểm hơn những nguy cơ khác bởi những điểm sau:

- Xương nhỏ mảnh khảnh
- Thiếu chất cal-cium trong chế độ ăn uống
- Ít vận động thân thể
- Cắt bỏ buồng trứng, hoặc mãn kinh trước 45 tuổi
- Đã qua thời gian mãn kinh
- Thiếu Vi-ta-min D
- Hút thuốc lá
- Uống quá nhiều cà-phê hoặc uống rượu
- Gia đình có người mang bệnh loãng xương*
- Sử dụng quá độ một số thuốc (ví dụ như: Cortisone, prednisone, thuốc chống co giật)*
- Đã từng bị gãy xương*

Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa bệnh loãng xương?(What can I do to prevent osteoporosis?)

Dem chất cal-cium vào chế độ ăn uống: Những người hơn 50 tuổi cần từ 1000 cho đến 1500 mg chất cal-cium cho mỗi ngày. Khi lớn tuổi cơ thể của quý vị cũng không hấp thu chất cal-cium vì vậy ăn uống thực phẩm giàu chất cal-cium là điều rất quan trọng. Nếu không ăn uống thực phẩm giàu cal-cium thì có thể quý vị cần phải uống thuốc bổ xung cal-cium.

Có đủ Vi-ta-min D: Cơ thể không hấp thu dễ dàng chất cal-cium nếu không có vi-ta-min D. Ánh sáng mặt trời là nguồn chính yếu của vi-ta-min D tự nhiên. Hầu hết các phụ lão không nhận đủ vi-ta-min này và nên uống thuốc bổ sung vi-ta-min D từ 400-800 đơn vị quốc tế cho mỗi ngày (nhất là ở Gia-Nã-Đại, vào các tháng mùa đông thì cường độ ánh sáng từ mặt trời chỉ có chút ít)

Năng động mỗi ngày: Phản ứng của xương đối với việc tăng cường hoạt động cơ thể là làm cho xương chắc chắn hơn. Nên thường thực hiện những sinh hoạt thường xuyên mang sức nặng như khiêu vũ, đi bộ, leo núi và chơi quần vợt. Thêm vào đó, những bài tập thể dục phát huy thăng bằng và phối hợp (tài chí, bơi lội và những bài tập dẻo dai) có thể giúp quý vị ít bị té ngã và gãy xương. Nên tiếp tục thử hoài cho đến khi nào tìm được một dạng sinh hoạt phù hợp cho quý vị!

Tránh hút thuốc: Những người hút thuốc có tốc độ mất xương nhanh hơn và có nguy cơ bị gãy xương nhiều hơn so với những người không hút thuốc. Phụ nữ hút thuốc lá bước vào thời mãn kinh sớm hơn một chút so với phụ nữ không hút thuốc. Việc này gây nên giai đoạn mất xương xảy ra nhanh ở lứa tuổi còn trẻ.

Liệu pháp hor-mon là gì và nó được sử dụng ra sao? (What is hormone therapy and how is it used?)

Thêm vào việc áp dụng chế độ ăn uống và cách sống lành mạnh cho xương, một số người vẫn phải cần được trị liệu bằng thuốc để ngăn ngừa hoặc trị bệnh loãng xương. Thuốc bổ sung hor-mon thay thế những hor-mon mà buồng trứng của người phụ nữ đó ngưng tạo ra vào thời gian mãn kinh. Bằng cách làm giảm sự tuột mức es-tro-gen những thuốc bổ sung này có thể ngăn ngừa hoặc điều chỉnh mức mất xương. Nhưng es-tro-gen không phải lúc nào cũng phù hợp. Quý vị nên bàn thảo với bác sĩ để quyết định sử dụng hay không sử dụng es-tro-gen khi xem xét những điều kiện riêng biệt của quý vị. Bác sĩ có thể cho toa thuốc Bis-phos-pho-nates, điều biến thu nhận es-tro-gen lựa chọn (giống như ra-lo-xi-fene), hoặc thuốc xịt mũi cal-ci-to-nin là những cách trị liệu khác có thể sử dụng .

Cách nào để tôi có thể giải quyết cơn đau nhức?(How can I manage my pain?)

Nếu quý vị bị gãy xương thì có thể bị đau rất đột ngột và nhiều. Phục hồi chức năng có thể mất thời gian nhưng mức độ đau nhức thường sẽ giảm đi dần dần và cuối cùng thì hết hẳn. Nhưng không may là một số người bị loãng xương sẽ chịu đựng bệnh đau nhức mãn tính. Bởi vì đau nhức mãn tính có thể là hậu quả cột sống bị gãy đè ép vào nhau hoặc do các bắp cơ co rút, do đó quý vị cần được chẩn đoán bệnh chính xác để bảo đảm được trị liệu phù hợp và có hiệu quả. Đau nhức là dấu hiệu đầu tiên của cơ thể thúc hối chúng ta chú tâm đến sức khỏe của mình bằng cách điều chỉnh những sinh hoạt và thông lệ của mình để có thể điều hoà cơn đau nhức mà không phải bỏ tay đầu hàng.

Nước đá và hơi nóng: Đắp nước đá và hơi nóng có thể làm giảm đau nhức. Muốn dùng nước đá, quý vị làm đông lạnh một cái khăn đã thấm nước. Các loại túi lạnh mềm – soft cold packs (hoặc một túi đậu đông lạnh) cũng rất hữu dụng vì nó có thể nằm theo đường cong của cơ thể. Dùng hơi nóng bằng các bình đựng nước nóng, khăn nóng hoặc túi chườm nóng. Nên cẩn thận khi dùng nước đá hoặc hơi nóng vì cả hai có thể gây phỏng.

Thuốc: thuốc giảm đau (a-ce-ta-mi-no-phen và những loại thuốc tương tự như as-pi-rin) thường luôn có hiệu quả và được dung nạp tốt nhưng cũng có những giới hạn của chúng. Bác sĩ sẽ có thể báo cho quý vị khi nào dùng và thuốc có thể hữu dụng ra sao.

Những liệu pháp khác: con người cảm nghiệm đau nhức khác nhau cũng như đáp ứng với cách trị liệu cũng khác nhau. Trong lúc không có những cách chữa dứt màu nhiệm, thì việc suy nghĩ tích cực, thư giãn, tĩnh tâm, châm cứu, hình tượng hoá, TENS (kích thích thần kinh điện từ qua da) là những cách luôn được sử dụng từ những người mang bệnh đau nhức mãn tính gây ra do bệnh loãng xương. Một số phương cách có hiệu quả đối với bạn và một số không tác dụng. Giữ cho mình luôn cởi mở đầu óc: không bỏ sót bất cứ điều gì có thể hữu ích cho mình.

Từ đâu tôi có thể lấy thêm thông tin và nhờ giúp đỡ?(Where can I get more information and support?)

Hội Bệnh Loãng Xương của Gia –Nă-Đại có thể giúp đỡ, hỗ trợ, chuyển gửi trị liệu và cung cấp thông tin từ số 1-800-463-6842.

Nếu quý vị muốn được chuyển gửi đến phòng khám bệnh loãng xương gần nhất, hãy ghi danh tham dự các lớp tập và lớp dạy phù hợp với quý vị, liên lạc với BS hoặc nói chuyện với y tá vào bất cứ lúc nào trong ngày, 7 ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta - Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465)

Theo tài liệu: Thông Tin về Bệnh Loãng Xương - tờ báo dành cho phụ lão, Cơ Quan Y Tế Công Chúng của Gia-Nă-Đại www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines