

Loãng xương



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Bệnh loãng xương là gì?

Loãng xương là một căn bệnh khiến xương rất yếu và dễ gãy.

Ai có nguy cơ?

Bất kỳ ai cũng có thể bị loãng xương, nhưng phụ nữ dễ mắc bệnh này hơn nam giới. Bạn có nhiều khả năng mắc bệnh hơn nếu bạn:

- Trên 50 tuổi
- Hút thuốc
- Có trọng lượng cơ thể thấp
- Có thành viên trong gia đình bị loãng xương hoặc gãy xương
- Không tập thể dục đầy đủ
- Uống rượu (hơn 3 ly/ngày)
- Dùng một số loại thuốc trong thời gian dài như thuốc chống co giật hoặc steroid

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

Có những xét nghiệm sử dụng tia X hoặc sóng âm thanh để đo mật độ xương. Các xét nghiệm này không gây đau đớn. Hãy hỏi bác sĩ xem bạn có nên đi xét nghiệm hay không.

- Xét nghiệm X-quang, được gọi là dò quét DXA, kiểm tra cột sống, hông, hoặc cổ tay của bạn. Dò quét DXA sử dụng rất ít sóng x-quang.
- Kiểm tra sóng âm mới hơn, được gọi là siêu âm, kiểm tra gót chân của bạn.

Điều trị như thế nào?

Không có cách nào chữa khỏi bệnh loãng xương. Có những điều bạn có thể làm để làm chậm sự phát triển của căn bệnh. Nói chuyện với bác sĩ của bạn để lập kế hoạch giữ cho xương của bạn khỏe mạnh.

Loãng xương

Thuốc Theo Toa

Có những loại thuốc theo toa mà bạn có thể dùng. Những loại thuốc này có dạng viên nén, miếng dán, hoặc thuốc chích (tiêm). Nói chuyện với bác sĩ, y tá, hoặc dược sĩ của bạn trước khi bạn ngừng dùng thuốc.

Bisphosphonates là một loại thuốc phổ biến được dùng để làm chậm quá trình mất xương. Bác sĩ có thể cung cấp cho bạn các loại thuốc khác.

- Nói chuyện với bác sĩ của bạn về thời gian bạn nên dùng các loại thuốc này.
- Hãy cho bác sĩ biết nếu bạn bắt đầu có các phản ứng phụ như đau mới ở hông hoặc đùi. Một số người dùng những loại thuốc này đã bị gãy xương đùi.
- Một số loại thuốc này có thể gây kích ứng cổ họng của bạn.
- Cũng có thể gây ra các vấn đề về xương hàm nghiêm trọng.

Bổ Sung Chế Độ Ăn Uống

Thực phẩm chức năng là sản phẩm mà mọi người thêm vào chế độ ăn uống của họ. Chúng bao gồm vitamin (thuốc bổ), bột, thanh kẹo năng lượng, và thảo mộc.

Nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi bạn dùng bất kỳ chất bổ sung chế độ ăn uống nào. Những chất này có thể ảnh hưởng đến các loại thuốc khác của bạn và khiến bạn bị bệnh.

Thay Đổi Lối Sống

Có những thay đổi lối sống mà bạn có thể thực hiện để giảm nguy cơ loãng xương.

- Duy trì hoạt động thể chất. Tập thể dục chịu sức nặng như đi bộ.
- Không hút thuốc.
- Hạn chế sử dụng rượu bia.
- Bổ sung cho đủ canxi và vitamin D trong chế độ ăn uống của bạn. Bác sĩ có thể đề nghị dùng thuốc viên canxi và vitamin.

Tờ thông tin này được phát triển bởi Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ của FDA. Để nhận các nguồn thông tin về sức khỏe của phụ nữ khác, hãy truy cập

www.fda.gov/womens

