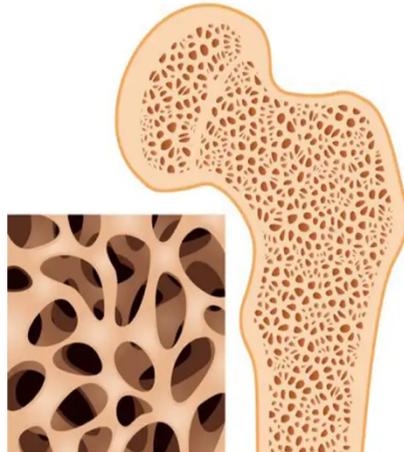


LOÃNG XƯƠNG

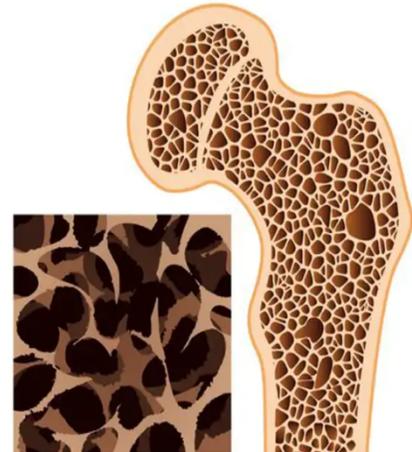
LOÃNG XƯƠNG LÀ GÌ?

Loãng xương (LX) là một tình trạng bệnh lý làm cho xương *giảm đi sức mạnh*, làm nó *dễ gãy* hơn so với xương bình thường. Loãng xương thường diễn tiến chậm trong nhiều năm, thường chỉ được chẩn đoán khi bệnh nhân té ngã, chấn thương làm xương gãy

Xương bình thường



Xương loãng



LOÃNG XƯƠNG CÓ PHỔ BIẾN KHÔNG?

Trên thế giới, tỉ lệ LX của phụ nữ trên 50 tuổi là 1/5. Tỉ lệ này ở nam là 1/10. Đối với phụ nữ trên 80 tuổi, tỉ lệ này tăng lên 1/2.

Tại Việt Nam, hội Loãng Xương TP.HCM ước tính, có khoảng *3,6 triệu người Việt Nam đang bị LX*. Theo dự báo, đến năm 2030 sẽ có khoảng hơn 4,5 triệu người bị LX, trong đó *nữ giới chiếm 70 - 80%*. Ngoài ra, cứ 3 phụ nữ Việt Nam trên 50 tuổi thì 1 người bị LX.

TẠI SAO XƯƠNG BỊ LOÃNG?



Xương người lúc nào cũng diễn ra song song 2 quá trình *tạo xương* và *huỷ xương*. Ở người trẻ, quá trình “tạo xương” diễn ra nhanh hơn quá trình “huỷ xương”. Điều này ngược lại ở người cao tuổi dẫn đến tình trạng LX.



CÁC YẾU TỐ NÀO LÀM TĂNG NGUY CƠ LOÃNG XƯƠNG?

<i>Các yếu tố nguy cơ không thể thay đổi</i>	<i>Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi</i>
<ul style="list-style-type: none">• Cao tuổi• Giới nữ• Sau mãn kinh.• Mãn kinh sớm• Người da trắng, châu Á• Tiền sử gia đình• Thể trạng nhỏ	<ul style="list-style-type: none">• Lười vận động• Nhẹ cân• Chế độ ăn không đầy đủ• Thiếu vitamin D và canxi• Hút thuốc lá• Uống rượu• Bệnh lý gây LX: viêm khớp dạng thấp, nhược giáp, cường tuyến cận giáp, bệnh gan, bệnh thận mạn, bệnh lý ruột, rối loạn hấp thu, đái tháo đường, u tủy, ghép tủy, ghép tạng.• Thuốc: kháng viêm steroids > 3 tháng; thuốc thay thế hormone giáp; thuốc điều trị ung thư vú; thuốc điều trị tâm thần, trầm cảm, động kinh

LOÃNG XƯƠNG CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN NÀO? NGUY HIỂM KHÔNG?

Loãng xương thường không có triệu chứng điển hình, rõ ràng ở giai đoạn sớm. Thông thường, bệnh nhân chỉ biết mình bị loãng xương khi gặp biến cố gãy xương. Chính vì thế, có thể gọi bệnh LX là “kẻ thù giấu mặt”.

Ngoài ra, LX còn có thể gây những triệu chứng sau:

- Đau lưng, còng lưng do các đốt sống xẹp dần
- Giảm chiều cao theo thời gian
- Xương dễ gãy hơn, chỉ cần một lực tác động nhỏ như trượt chân té đập mông.



Té ngã nhẹ có thể gây gãy xương ở người LX



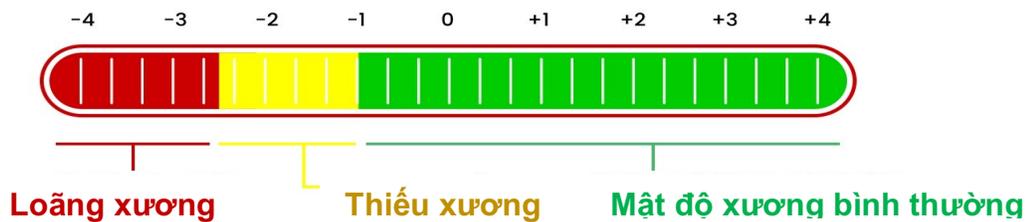
Các vị trí thường bị gãy xương trong bệnh LX là

- Xương vùng cổ tay.
- Xương vùng háng.
- Xương cột sống

CHẨN ĐOÁN LOÃNG XƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

Theo WHO, tiêu chuẩn vàng để chẩn đoán loãng xương là “Đo hấp thụ tia X năng lượng kép- DEXA” dựa vào chỉ số T-score

- T score > -1: mật độ xương bình thường
- $-2,5 < T \text{ score} < -1$: thiếu xương
- T score < -2,5: loãng xương



DEXA thường được chỉ định trong những trường hợp sau

- Bệnh nhân bị gãy xương > 50 tuổi
- Phụ nữ > 65 tuổi và nam giới > 70 tuổi
- Phụ nữ mãn kinh, hoặc có tiền sử mãn kinh sớm
- Nam giới từ 50-69 tuổi có yếu tố nguy cơ

PHÒNG NGỪA LOÃNG XƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

- Tập thể dục thường xuyên: bài tập có chịu lực, bài tập kháng lực
- Chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, đặc biệt những thực phẩm giàu vitamin D và canxi
- Sử dụng thực phẩm chức năng có vitamin D và canxi
- Cai thuốc lá và giảm rượu bia
- Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời nhiều hơn
- Đề phòng té ngã



PHÒNG NGỪ LOÃNG XƯƠNG

BS Diệp Nghĩa Phúc



Chế độ ăn đủ chất, lành mạnh



Tập thể dục đều đặn



Bổ sung Canxi, Vitamin D



Đề phòng té ngã



Hạn chế rượu bia



Ngưng thuốc lá

ĐIỀU TRỊ LOÃNG XƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

Ngày nay có nhiều loại thuốc khác nhau để điều trị loãng xương, tuy nhiên nhóm thuốc Biphosphonates có cơ chế **ức chế hoạt động tế bào hủy xương**, là loại thuốc được các bác sĩ chọn lựa nhiều nhất. Nhóm thuốc này cũng được nhiều nghiên cứu chứng minh hiệu quả giảm nguy cơ gãy xương.

Biphosphonate có nhiều dạng dược chất khác nhau, mỗi loại có đường dùng khác nhau

- **Đường uống:** Alendronate, Risedronate (mỗi tuần uống 1 lần); Ibandronate (mỗi tháng uống 1 lần). Thông thường uống buổi sáng, sau khi uống không được ăn và không được nằm trong 30 phút
- **Đường tiêm truyền:** Zoledronate (truyền tĩnh mạch, 1 năm 1 lần); Ibandronate (tiêm mạch, mỗi 3 tháng 1 lần)

Về thời gian dùng thuốc, nhóm thuốc này thông thường được sử dụng trong 3-5 năm sau đó ngưng với khoảng thời gian bằng với thời gian sử dụng thuốc. Tuy nhiên, đối với những bệnh nhân đã từng gãy xương do loãng xương, thời gian sử dụng thuốc có thể kéo dài hơn.

