



Ngày Thế giới

Phòng chống loãng xương 20-10-2023

Ngày phòng, chống loãng xương thế giới được tổ chức vào ngày 20 tháng 10 hàng năm nhằm nâng cao nhận thức toàn cầu về phòng ngừa, chẩn đoán và điều trị loãng xương.

Hưởng ứng ngày phòng chống loãng xương, bệnh viện huyện Bình Chánh đã thực hiện hai buổi chia sẻ cho bệnh nhân và nhân viên về cách phòng chống loãng xương vào ngày 15/9/2023 và ngày 26/9/2023, được trình bày bởi BSKKI. Nguyễn Hoàng Khôi – Phó trưởng phòng Quản lý chất lượng bệnh viện huyện Bình Chánh.



Theo thống kê, trên toàn thế giới có khoảng 1/3 phụ nữ và 1/5 nam giới từ 50 tuổi trở lên sẽ bị gãy xương do loãng xương. Loãng xương làm cho xương trở nên yếu và dễ gãy. Đây chính là nguyên nhân làm xương dễ bị gãy ngay cả khi bị ngã nhẹ, va đập, hắt hơi hoặc vận động đột ngột. Gãy xương do loãng xương có thể đe dọa tính mạng và là nguyên nhân chính gây ra đau đớn và tàn tật lâu dài. Do đó, tất cả chúng ta hãy hành động càng sớm càng tốt để xương luôn chắc khỏe. *Nguồn: HCDC*

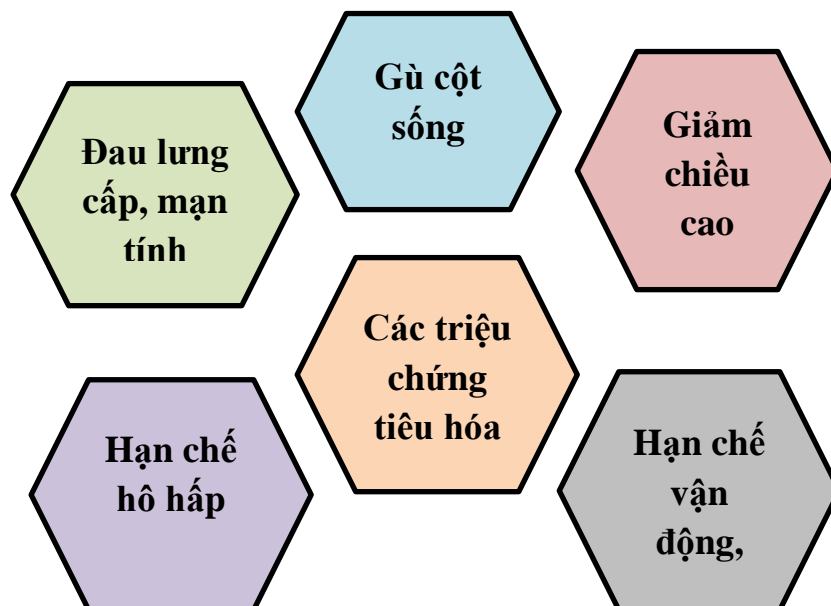
Vậy ! Loãng xương là gì?

Loãng xương: bệnh lý của xương, đặc trưng bởi sự **giảm khối lượng xương** và **tổn thương vi cấu trúc xương (giảm chất lượng)** → Giảm sức mạnh của xương và dễ gãy

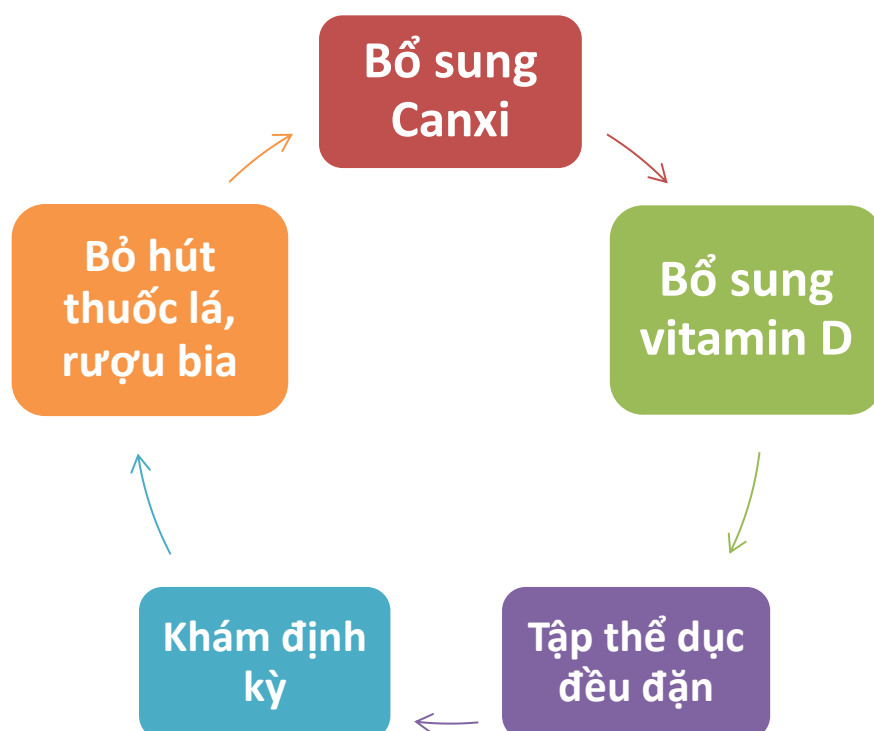
Ai có nguy cơ bị Loãng xương?

- Tuổi cao
- Nữ > Nam
- Thể trạng nhỏ bé (BMI ≤ 19)
- Sử dụng corticosteroid kéo dài
- Hội chứng Cushing
- Thiếu năng sinh dục, mãn kinh sớm
- Bệnh lý mạn tính: Viêm khớp dạng thấp, viêm cột sống dính khớp,...
- H/c kém hấp thu, bệnh gan, thận mạn
- Bất động, hạn chế vận động thể lực
- Sử dụng một số thuốc...
- **ĐẶC BIỆT** Hút thuốc lá và uống rượu, bia thường xuyên

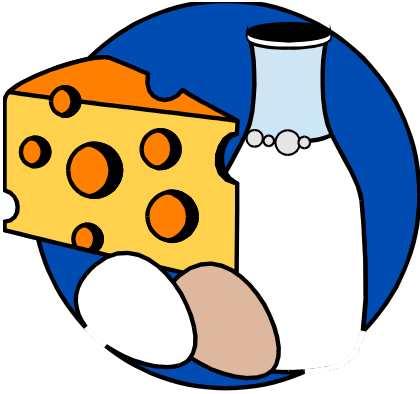
Hậu quả của loãng xương



Phòng bệnh Loãng xương



Nhu cầu canxi hàng ngày

<u>Tuổi</u>		<u>Ca (mg)</u>
1-3 tuổi		500
4-8 tuổi		800
9-18 tuổi		1,300
19-50 tuổi		1,000
>50 tuổi		1,200- 1,300

Khuyến cáo của Hội LX Hoa Kỳ 2014 (NOF):

- Nam 50-70 tuổi: 1000 mg/ngày
- Nam > 70, nữ >50 tuổi: 1200 mg/ngày.



HÃY HÀNH ĐỘNG ĐỂ XƯƠNG CHẮC KHỎE



1

**Duy trì lối sống
lành mạnh**



2

**Đến bác sĩ để
được tư vấn**



3

**Xét nghiệm
tầm soát**



4

**Điều trị khi có
chỉ định**



Nguồn: HCDC