



Vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Loãng Xương

骨質疏鬆症

(Osteoporosis)



Xương bình thường

正常骨質



Xương rỗng

骨質疏鬆

Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

中文編譯：謝延績 O. B. E.

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published on this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

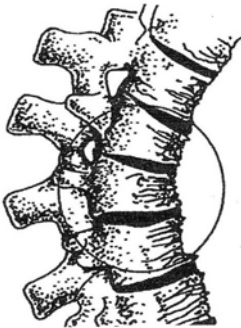
謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非營利性為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和知識傳播。

Loãng xương (Osteoporosis)

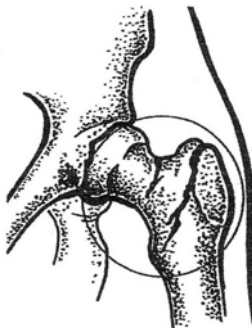
Nhờ tiến bộ của y học, tuổi thọ của con người sẽ tăng thêm nữa. Song tuổi càng cao càng dễ bị gãy xương, mà một trong những yếu tố quan trọng gây ra là bệnh loãng xương.

Bệnh này làm xương mất dần sự cứng chắc, trở nên giòn như khúc cây khô và dễ gãy khi bị va chạm hay té ngã. Bất cứ xương nào của cơ thể đều có thể bị gãy, nhưng nhiều nhất là xương sống, xương cổ tay và cổ xương đùi. Tuổi mắc phải là từ 50 trở lên, nữ nhiều hơn nam. Tại VQ Anh, tỷ lệ là 1 trên 3 phụ nữ, còn nam là 1 trên 12.

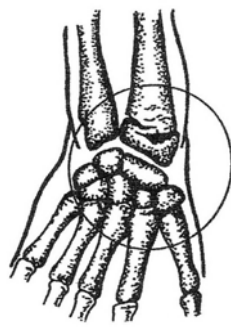
Các nơi thường bị gãy



Xương sống



Xương đùi



Xương cổ tay

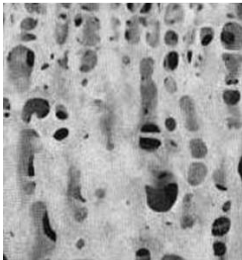
Cơ cấu xương

Xương gồm có vỏ bên ngoài, bên trong là lòng xương, ở giữa là tủy xương. Lòng xương bình thường đặc và chắc,

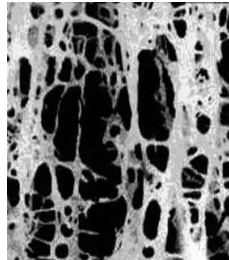
được tạo thành từ các khoáng chất như calcium, magnesium, phosphorus.

Bệnh loãng xương là do một số các chất trên mất đi theo thời gian. Xương lại là nơi diễn tiến cơ chế tạo ra và mất đi. Cho đến khoảng 30-40 tuổi, xương vẫn tiếp tục phát triển, nên tạo nhiều hơn mất. Sau đó là giai đoạn cân bằng, tạo và mất bù lại với nhau. Đến khi về già, sự mất mát tăng lên, xương mới không tái tạo kịp, thế là hiện tượng mất xương (bone lost) xảy ra, và nếu nhiều quá sẽ gây ra tình trạng loãng xương.

Đặc biệt là phụ nữ. Sau khi mãn kinh, buồng trứng không còn hoạt động tốt nên ít hormone nữ oestrogen được tiết ra. Oestrogen lại có tác động quân bình sự tạo và mất xương, nên thiếu nó, tình trạng mất xương sẽ xảy ra. Điều này cắt nghĩa tại sao phụ nữ lại mắc phải chứng loãng xương nhiều hơn nam giới.



Xương bình thường



Xương loãng

Triệu chứng - Định bệnh

Loãng xương là một chứng bệnh thầm lặng, không gây khó chịu cho bệnh nhân nên ít được để ý đến. Chỉ khi

nào bị ngã hoặc va chạm mạnh làm gãy xương, lúc đó bệnh mới được phát giác.

- Gãy xương sống : các đốt xương sụp lại, lưng hơi cong về phía trước, thân hình giảm chiều cao, quần mặc nay thấy dài ra!
- Gãy xương cổ tay do khi ngã và chống bàn tay xuống đất, hoặc chạm mạnh vào cạnh bàn.
- Gãy cổ xương đùi do ngã ngồi mạnh xuống. Trường hợp này rất nguy hiểm vì có thể gây tử vong do nằm lâu ngày tại một chỗ, hoặc phải dùng đến xe lăn.

Trong việc định bệnh, tia X chỉ cho biết những trường hợp bệnh đã tiến triển khá xa, còn nếu mới phát, mất xương chưa nhiều thì vô hiệu. Thay vào đó, bác sĩ sẽ cho đo độ đặc của xương (bone density) với thiết bị có tên là DEXA (dual energy X-ray absorptiometry), hoạt động nhanh trong vòng 10-15 phút, chất phóng xạ rất ít

Các yếu tố tăng thêm rủi ro

- Giới tính : nữ mắc bệnh nhiều hơn nam.
- Phụ nữ vào thời mãn kinh ; thời mãn kinh đến sớm hơn thường lệ, dưới 40 tuổi.
- Tắt kinh một thời gian dài, thường xảy ra cho những nữ lực sĩ tập luyện nhiều, những người mắc phải bệnh biếng ăn tâm thần (anorexia nervosa).
- Không con cái.

- Uống thuốc loại steroid lâu ngày và với lượng cao để chữa bệnh.
- Bị bệnh nội thương như cường tuyến giáp và cường cận tuyến giáp (overactive thyroid and parathyroid condition), bệnh Cushing, một số bệnh gan và ruột.
- Phải nằm im một chỗ lâu ngày vì bệnh, vì liệt hai chân.
- Uống nhiều rượu và hút thuốc.
- Thiếu vận động, ít ra nắng.
- Ăn uống thiếu chất calcium.
- Gia đình có người bị loãng xương.

Phòng ngừa - Chữa trị

Hiện chưa có thuốc trị dứt hẳn chứng loãng xương, nhưng có một số phương cách để ngăn ngừa bệnh xảy ra, hoặc ngăn cản tiến triển của bệnh :

- Ăn uống đầy đủ chất calcium, nhu cầu mỗi ngày là 1,000mg, tăng lên 1,500mg nếu trên 65 tuổi. Thực phẩm nhiều calcium gồm có : sữa, sữa đậu nành có tăng cường calcium và vitamin D, yogurt, cheese ; cá sardines hộp ; các loại rau như broccoli, spinach, watercress, rau xanh ; các loại hạt như Brazil nuts, hạnh nhân (almond) ; trái cây khô như prune, apricot ; các loại đậu như đậu nành, baked bean, red kidney bean.

- Vận động mỗi ngày, đi bộ là tốt nhất. Năng ra nắng để vitamin D được tạo ra trong cơ thể. Nếu ít ra ngoài, nên uống thêm 400 IU vitamin D mỗi ngày, có chứa trong viên multivitamin.
- Không hút thuốc, uống rượu.
- Đối với phụ nữ, vấn đề dùng hormone thay thế khi mãn kinh được đặt ra (hormone replacement therapy), nhưng phải có ý kiến của bác sĩ.
- Một số thuốc giúp chậm đứng hoặc làm chậm đi sự mất xương : Biphosphonate như etidronate (*Didronel*), alendronate (*Fosamax*) ; Raloxifene (*Evista*) ; Calcitonin v.v.
- Bồi bổ xương với calcium và vitamin D viên.
- Trong nhà tránh để thảm lót không bị nhăn, dây điện vướng lối đi, lên xuống thang gác hay đi ra ngoài nên dùng gậy chống, tắm vòi tắm hơn là trong bể nước v.v.

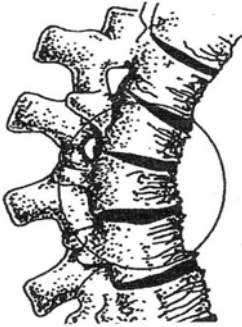
骨質疏鬆症

Osteoporosis

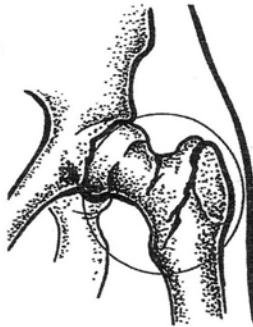
現今醫學昌明進步，人的壽命也隨之增長。然而隨着年齡的增長，骨骼會自然流失而變得脆弱，其主要因素是患上骨質疏鬆症。

骨骼是由鈣、鎂及磷等不同的礦物質所合成。當礦物質持續嚴重流失，骨骼會變得脆弱並容易引起骨折，當大力碰撞或跌倒。大多數發生於脊骨、腕骨和髖骨。通常50歲以上者，而女士多過男士。在英國女士每三位就有一位患病，男士每十二位才有一位。

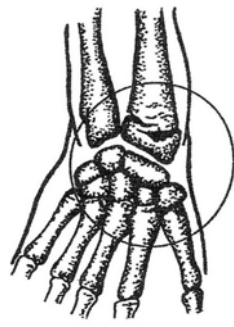
容易引起骨折部位



脊骨



髖骨折



腕骨折

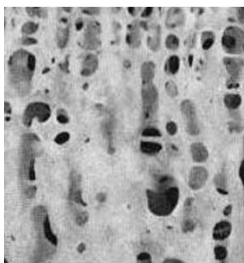
骨的構成

骨有堅硬的外殼，其內部是堅硬的蜂巢狀立體結構，骨中央是骨髓腔。正常的骨質是致密且堅硬，由鈣、鎂及磷等不同

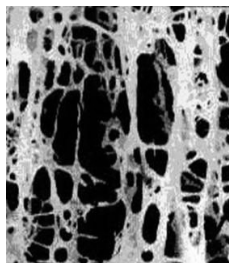
的礦物質所合成。

骨質疏鬆症是因上提的各種礦物質隨着年齡的增長自然流失而引起。30-40歲骨的代謝仍持續不停，即骨的生成和骨的流失兩個過程處於平衡狀態。年齡超過40歲後骨的生成保持不變，但骨的流失卻不斷地增加，數十年後骨含量僅及30歲時的一半。

尤其踏入更年期後的女性；因卵巢不再正常活動，使雌激素(estrogen)分泌量減少，而雌激素(estrogen)是骨的生成和骨的流失兩個過程的主要荷爾蒙，女性荷爾蒙的流失，骨質慢慢流失。這解釋為甚麼女士患骨質疏鬆症多過男士。



正常骨質



骨質疏鬆

病徵和診斷

早期的骨質疏鬆症沒有明顯的病徵，患者通常不會注意。當患者因受大力碰撞或跌倒而引致骨折才會被發現。

- 脊骨折：椎體壓縮變形，脊柱前屈，身長縮短、駝背。覺得褲子太長了！
- 腕骨折：當跌倒時以手掌擋地面、或意外大力碰撞桌

子邊。

- 腕骨折：因跌倒坐地，嚴重者可能因不能起身活動而危害生命，或者需要以輪椅代步。

一般診斷以照X光，但只能看顯示嚴重骨質疏鬆症患者，對病初發者效果不大。醫生會以一種稱為DEXA掃描 (dual energy X-ray absorptiometry) 的特別X光所確定，掃描檢測出骨質的密度。一般只需10-15分鐘而且輻射比較少。

主要風險因素

- 性別：患病者女性為過男性
- 婦女：踏入更年期；尤其40歲以下者
- 更年期延長，常發生於多操練的女運動員，或患厭食症 (anorexia nervosa)者
- 無生育婦女
- 為治病而長期並高量劑類固醇者
- 患有甲狀腺疾病者例如甲狀腺功能亢進 (overactive thyroid) 或甲狀旁腺 (parathyroid condition)、庫興氏病 (Cushing's disease) 或某肝臟和腸疾病
- 因病或腳癱瘓長期躺臥者
- 過量飲酒或抽煙者
- 缺少運動、少晒太陽者
- 飲食缺乏鈣質者

預防和治療

目前醫學上還未有安全而有效的根治方法，幫助已疏鬆的骨骼恢復原狀，因此，正確認識、早期預防顯得尤為重要。

- 飲食選擇含豐富鈣質食品，一般每因需要攝取 1,000mg，然而65歲以上者要增加到1,500mg。含豐富鈣質食品包括：牛奶，添加鈣和維他命D的豆漿；酸奶奶酪 (yogurt)；奶酪 (cheese)；罐裝沙丁魚。蔬菜類有：西蘭花菜；波菜；西洋菜和各種綠色菜類。乾果類有：巴西果仁；杏仁；洋李乾 (prune)；杏果乾 (apricot)。豆類有：黃豆；烘豆 (baked beans)；紅腎形豆 (red kidney bean)。
- 每天多做體操和運動，最好是步行。多晒太陽使身體能製造維他命D。如果少外出，應該每天服用400IU維他命D。
- 少抽煙和少飲酒。
- 婦女在更年期應使用荷爾蒙代替療法，然而應該先向醫生諮詢意見。
- 一些可幫助阻止或減緩骨質流失藥品：etidronate (*Didronel*)，alendronate (*Fosamax*)；Raloxifene (*Evista*)；Calcitonin v.v.
- 含鈣和維他命D的補骨丸。
- 屋裡應注意地毯不要有摺疊、通道上不擺放電線，上下樓梯或外出應使用拐杖，沐浴使用淋浴不用浴缸。

This Booklet is published with the support of:

Department of Health

Big Lottery Fund

City Bridge Trust

South London & Maudsley NHS Trust

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955