

## 'Ngày thế giới loãng xương' - 'Nói không với xương mỏng manh'

WorldOsteoporosisDay  
October20



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 20 tháng 10 năm 2024

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

[#worldosteoporosisday](#)

[#StepUpForBoneHealth](#)

**Ngày Loãng xương Thế giới** được tổ chức hàng năm vào ngày 20 tháng 10.

Mục đích của ngày là nâng cao nhận thức về sức khỏe của xương và phòng ngừa, chẩn đoán và điều trị loãng xương và các bệnh cơ xương khớp liên quan. Chiến dịch toàn cầu hàng năm của WOD được dẫn đầu bởi Tổ chức Loãng xương Quốc tế (IOF).

Hiện nay, loãng xương được chẩn đoán và điều trị rất ít. Trên toàn thế giới, hàng triệu người có nguy cơ cao bị gãy xương (gãy xương) vẫn không biết về căn bệnh thầm lặng tiềm ẩn. Nhiều người không biết họ đã bị loãng xương cho đến khi xương bị gãy sau khi ngã nhẹ do đứng cao, va đập hoặc chuyển động đột ngột. Một vết nứt xảy ra rất dễ dàng trên thực tế được gọi là 'gãy xương mong manh'.

## **XƯƠNG CỦA BẠN LÀ NỀN TẢNG QUÝ GIÁ CỦA HẠNH PHÚC VÀ SỰ ĐỘC LẬP CỦA BẠN.**

### Loãng xương là gì?

Loãng xương là tình trạng xương trở nên ít dày đặc và suy yếu. Điều này có thể dẫn đến tăng nguy cơ gãy xương. Gãy xương do loãng xương có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng vận động, tính độc lập và chất lượng cuộc sống của một người.

### Loãng xương là phổ biến

Trên toàn thế giới, một trong ba phụ nữ và một trong năm nam giới từ 50 tuổi trở lên sẽ bị gãy xương mong manh do loãng xương.

### Nguy cơ gãy xương khác tăng lên

Gãy xương trước đó có liên quan đến nguy cơ gãy xương tăng 86%.

### Ai có nguy cơ loãng xương?

- **Tình dục.** Cơ hội phát triển bệnh loãng xương của bạn sẽ lớn hơn nếu bạn là phụ nữ.
- **Tuổi già.** Bạn càng lớn tuổi, bạn càng có nhiều khả năng bị loãng xương.
- **Kích thước cơ thể.** Thiếu cân với chỉ số BMI dưới 19.
- **Chủng tộc.** Phụ nữ da trắng và châu Á có nguy cơ cao nhất. Phụ nữ Mỹ gốc Phi và người Mỹ gốc Mexico có nguy cơ thấp hơn. Đàn ông da trắng có nguy cơ cao hơn đàn ông Mỹ gốc Phi và người Mỹ gốc Mexico.
- **Tiền sử gia đình bị loãng xương**
- **Gãy xương trước đó.** Nếu bạn bị gãy xương sau một cú ngã nhỏ, đây là dấu hiệu cho thấy bạn có thể bị loãng xương.
- **Thay đổi hormone.** Oestrogen có tác dụng bảo vệ xương, và với thời kỳ mãn kinh / cắt bỏ tử cung, phụ nữ bắt đầu mất xương với tốc độ nhanh hơn.

- **Ăn kiêng.** Một chế độ ăn ít canxi, vitamin D, protein, trái cây và rau quả có thể làm tăng nguy cơ loãng xương và gãy xương. Ăn kiêng quá nhiều hoặc lượng protein kém có thể làm tăng nguy cơ mất xương và loãng xương.
- **Các điều kiện y tế khác.** Chẳng hạn như một số bệnh nội tiết và nội tiết tố, bệnh đường tiêu hóa, viêm khớp dạng thấp, một số loại ung thư, HIV / AIDS và chán ăn tâm thần.
- **Thuốc men.** Sử dụng lâu dài một số loại thuốc có thể khiến bạn dễ bị mất xương và loãng xương, chẳng hạn như:
  - Glucocorticoids và hormone vỏ thượng thận, điều trị các tình trạng khác nhau, chẳng hạn như hen suyễn và viêm khớp dạng thấp.
  - Thuốc chống động kinh, điều trị co giật và các rối loạn thần kinh khác.
  - Thuốc ung thư, sử dụng hormone để điều trị ung thư vú và tuyến tiền liệt.
  - Thuốc ức chế bơm proton, làm giảm axit dạ dày.
  - Thuốc ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc, điều trị trầm cảm và lo lắng.
  - Thiazolidinediones, điều trị bệnh tiểu đường loại II.
- **Lifestyle.** Một lối sống lành mạnh có thể rất quan trọng để giữ cho xương chắc khỏe. Các yếu tố góp phần làm mất xương bao gồm:
  - Mức độ hoạt động thể chất thấp và thời gian không hoạt động kéo dài có thể góp phần làm tăng tỷ lệ mất xương. Chúng cũng khiến bạn trong tình trạng thể chất kém, có thể làm tăng nguy cơ té ngã và gãy xương.
  - Uống nhiều rượu mãn tính. Uống nhiều hơn 2 ly tiêu chuẩn mỗi ngày.
  - Hút thuốc gần như tăng gấp đôi nguy cơ gãy xương hông so với nguy cơ ở những người không hút thuốc.

### Tôi có thể làm gì để bảo vệ sức khỏe xương của mình?

Mọi người ở mọi lứa tuổi nên bảo vệ sức khỏe xương của mình bằng cách:

1. Thực hiện hành động sớm để phòng ngừa loãng xương thông qua dinh dưỡng lành mạnh cho xương, hoạt động thể chất thường xuyên, tránh các yếu tố lối sống tiêu cực như hút thuốc.
2. Có sàng lọc hoặc xét nghiệm sức khỏe xương khi xác định các yếu tố nguy cơ và tuân thủ bất kỳ loại thuốc theo quy định nào.

**Tại Asia HealthPartners, chúng tôi có thể thực hiện sàng lọc và đánh giá sức khỏe xương với các xét nghiệm máu phù hợp và xét nghiệm mật độ xương tại nhà với phép đo mật độ khoáng xương (BMD).**

### **BMD là gì?**

BMD là một thủ tục X-quang sử dụng tia X liều thấp và máy ảnh để đo hàm lượng khoáng chất xương. Nó được sử dụng để ước tính sức mạnh của xương và nguy cơ gãy xương.

### **Những gì mong đợi trong kỳ thi?**

Bạn sẽ được yêu cầu thay áo choàng và nằm trên ghế X-quang trong suốt quá trình khám. Thủ tục mất khoảng 30 phút.

### **Liều bức xạ là gì?**

Liều bức xạ bạn sẽ nhận được là nhỏ. Không có tác dụng phụ từ bức xạ.

### **Lời khuyên về sức khỏe:**

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn bao quanh mình. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

### **Điều đáng suy ngẫm:**

Hãy biết ơn một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Không bao giờ coi thường sức khỏe của bạn khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển một mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Hãy làm điều gì đó hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

**Lời kết:**

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

**'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'**



**Bác sĩ Chrystal Fong** cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe toàn diện và bác sĩ đa khoa phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

**Chúng tôi hy vọng sẽ được phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn**

**Lên lịch hẹn với Tiến sĩ Chrystal:**



**WhatsApp: +65 9234 3477**

**Điện thoại: +65 62357888**

**Thư điện tử: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)**

**Trang mạng: <http://www.asiahealthpartners.com/>**

### Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á.

Cô được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 của Britishpedia 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, Đại học Y học Lối sống Hoa Kỳ, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).