

Loāng x̄̄ng là cǎn b̄nh r̄t ph̄i bīn v̄ nḡōi cao tūi, nh̄t là v̄ ph̄i n̄, th̄ōng t̄ th̄i k̄ mǎn kinh tr̄ đi. B̄nh tuy khōng gây nguy hīm đ̄n tinh m̄ng, nh̄ng n̄u khōng đ̄i c̄ phát hīn và có bīn pháp theo d̄oi, đ̄i phòng, ch̄a tr̄ k̄p th̄i, đúng m̄c, s̄i gây nh̄ng h̄u qū n̄ng n̄ : r̄n v̄, gây x̄̄ng (tay châ̄n, c̄t s̄ng, x̄̄ng ch̄u, x̄̄ng s̄̄n...), gây gù v̄o, t̄t nguȳn sūt đ̄i, h̄n ch̄ kh̄ nǎng lao đ̄ng, suy gīm nghiêm tr̄ng ch̄t l̄̄ng cūc s̄ng.



Dùng các sén phém c a s a và thu c phòng loāng xēng đ  ngăn ngừa g y x ng   ph  n  lu ng tu i.

C n b nh này l  c n b nh m n t nh, ti n tri n t  t , âm th m n n  t g y ch y, kh  t  ph t hiện - kh  ch a tr , ch a tr  l u  dài, công phu, l i c  t nh ch t r t ph  bi n n n ngay c  các n n c  ph t tri n nh  c c n n c  Âu , M ..., ng n y t , c c t  ch c x  h i, h t s c ch y quan t m.  n n c  ta, do tr nh đ  hi u bi t v  b nh t t c n h n ch , d i u ki n th m kh m, ph t hiện sớm c ng nh  d i u ki n ch a tr  l u  d i i c  kh  kh n n n nh u ng i d n, nh t l  n ng th n, mi n n i, d i i v d  đang l  n n nh n c a c n b nh n y.

Loāng x ng l  m t b nh th ng g p trong c c ch ng b nh v  x ng. S  m ng m nh th i qu  c a x ng s  gây ra g y, r n v  “t c kh c” ho c d n d n sau m i ch n th ng nh  nh t nh  m t c u ng a t  t  thi  d ng ch ng h n. Ng i ta  c l ng kho ng 30 - 40% nh ng ng i trên 50 tuổi s  b  g y x ng do lo ng x ng cho đến khi m n cu c đ i. G y x ng c  t y ra s m nhất (55 tuổi), sau 60 tu i xu t hiện g y c t s ng, tr c kia đ c g i l  ch ng “d n c t s ng”. T  tu i 75 g y c  x ng đ i th ng g p v  nghi m tr ng h n c .

Nh ng d i t ng n o  hay b  m c ch ng lo ng x ng?

C  7 y u t  ch nh t o thu n l i cho c n b nh:

- Gi i t nh: ph  n  th ng b  nh u h n nam gi i.
- Di truy n: d i t ng c  m  d i b  g y c  x ng đ i có nguy cơ nh u h n.
- Tu i t c: nguy cơ lo ng, g y x ng xu t hiện sau tu i 50 v  s  t ng g p đ i   10 n m sau.
- Nh  cân: b nh th ng c  nh ng ng i c  ch  s  kh i l ng c  th  d o b ng ch  s  IBM = Tr ng l ng (kg)/ chiều cao (m t)2 - d i 19.

- B̄ nh̄m đ̄c thūc lá: t̄ lâ̄u hōc m̄t b̄.
- Dùng các d̄c ph̄m có corticoid kéo dài quá 3 tháng tr̄ l̄en.
- Có m̄t s̄ b̄nh v̄ n̄i tīt, tiêu hóa, th̄n và hô h̄p.

Trīu ch̄ng và tīn trīn c̄a b̄nh

B̄nh tīn trīn th̄i k̄ đ̄u r̄t âm th̄m. M̄t đ̄ x̄ōng gīm d̄n m̄t cách t̄t ȳu t̄ tūi 50, nh̄ng kh̄ng gâ̄y đau đ̄n ḡi. Vì v̄y c̄n ph̄i phát hīn b̄nh b̄ng cách đo m̄t đ̄ x̄ōng l̄ các c̄ s̄ y t̄ có chuyên khoa x̄ōng. M̄t s̄ n̄ b̄nh nhâ̄n, s̄ suy gīm m̄t đ̄ x̄ōng là vīc r̄t h̄ tr̄ng, th̄ng đi kèm v̄i s̄ r̄i lōn v̄ ch̄t l̄ōng x̄ōng khīn cho b̄ x̄ōng tr̄n n̄n m̄ng m̄nh, r̄i xūt hīn s̄ gâ̄y x̄ōng đ̄u tiên. N̄u kh̄ng đ̄c ch̄a tr̄ k̄p th̄i, b̄nh tīn trīn và làm tăng thêm nguy c̄ gâ̄y x̄ōng tīp. Trong nh̄ng th̄ n̄ng h̄n, có th̄ phát hīn t̄i 3, 4, th̄m chí 5 ch̄ gâ̄y. Gâ̄y x̄ōng s̄īng, gâ̄y c̄ x̄ōng đùi là tr̄ng h̄p nghiêm tr̄ng nh̄t th̄ng th̄y l̄ nh̄ng nḡōi cao tūi hōc nḡōi có tình tr̄ng s̄c kh̄e k̄m. M̄t n̄m trên th̄ gīi có khōng 60.000 tr̄ng h̄p thay ch̄m x̄ōng đùi vì gâ̄y c̄ x̄ōng đùi.

Phòng nḡa và ch̄a tr̄ loāng x̄ōng

Có th̄ phòng nḡa b̄nh loāng x̄ōng nh̄ng c̄n đ̄c tīn hành s̄m, ngay t̄ tūi tr̄ng thành. l̄ giai đ̄ōn này c̄a cūc đ̄i, có 3 nguyên t̄c quan tr̄ng c̄n tuân th̄:

1. Tiêu th̄ 3 s̄n ph̄m s̄a trong m̄t ngày.
2. T̄p th̄ d̄c hōc hōt đ̄ng th̄ ch̄t ít nh̄t ba gī m̄t tūn.

3. Không hút thūc lá.

- V̄i các ph̄ n̄ có m̄t đ̄ x̄i ng không quá th̄p, ch̄ c̄n h̄ay nḡng hút thūc lá, t̄p th̄ d̄c và hōt đ̄ng th̄ l̄c đ̄u đ̄n, tiêu th̄ 3 s̄n ph̄m s̄a m̄i ngày và các lōi n̄ōc khoáng giàu canxi là đ̄.

- V̄i nh̄ng ph̄ n̄ mà m̄t đ̄ x̄i ng th̄p, l̄i có r̄i lōn c̄a th̄i k̄ mān kinh, bá̄c s̄i có th̄ ch̄ đ̄nh t̄ng th̄i k̄, ph̄m th̄c ch̄a tr̄ n̄i tīt h̄ tr̄ có tác d̄ng b̄o v̄i h̄ x̄i ng.

- Cūi cùng v̄i nh̄ng ph̄ n̄ mà m̄t đ̄ x̄i ng th̄p rõ r̄t, nh̄ng không có nh̄ng r̄i lōn c̄a th̄i k̄ mān kinh hōc không mūn s̄ d̄ng ph̄m th̄c đ̄i u tr̄ n̄i tīt ví d̄ trong tr̄i ng h̄p đ̄a ph̄u thūt ung th̄ vú... bá̄c s̄i có th̄ ch̄ đ̄nh ph̄m th̄c đ̄i u tr̄ b̄ng thūc.

Các lōi thūc d̄i c̄ s̄ d̄ng

- Raloxifen s̄ có tác d̄ng nh̄ m̄t lōi n̄i tīt t̄ sinh d̄c n̄ oestrogen kích thích s̄ t̄o x̄i ng trên b̄ x̄i ng nh̄ng l̄i là m̄t ch̄t kháng đ̄i v̄i ung th̄ vú. Nó bình ̄n “v̄n x̄i ng” gīm nguy c̄ ḡy h̄ c̄t s̄ng nh̄ng d̄ng th̄i nó cũng làm tăng nguy c̄ ḡy ch̄ng viêm tĩnh m̄ch, huȳt kh̄i tĩnh m̄ch. Vì v̄y ch̄ng ch̄ đ̄nh v̄i b̄nh nhâ̄n có tīn s̄ v̄i các v̄n đ̄ thūc h̄ tĩnh m̄ch và ph̄i nḡng s̄ d̄ng trong tr̄i ng h̄p n̄m vīn kéo dài.

- Các biphosphonat bao ḡm: alendronat và risesdronat có hīu qū trong vīc ch̄a tr̄ gīm thīu nguy c̄ ḡy x̄i ng c̄t s̄ng và c̄ x̄i ng đùi.

- Ranélate de strongtium cũng có hīu qū đ̄i v̄i c̄t s̄ng và c̄ x̄i ng đùi, nh̄ng ch̄ng ch̄ đ̄nh trong các tr̄i ng h̄p có tīn s̄ viêm t̄c tĩnh m̄ch.

Sau khi x̄y ra ḡy x̄i ng do ch̄ng loāng x̄i ng vīc s̄ d̄ng thūc ch̄a tr̄ còn tùy thūc tūi tác c̄a nḡōi b̄nh. Sau 70 tūi nḡōi ta d̄ng ch̄ ȳu hai lōi biphosphonat, ranélate de strongtium vì tính hīu qū c̄a chúng đ̄i v̄i nguy c̄ ḡy c̄ x̄i ng đùi. V̄i nh̄ng ph̄ n̄ b̄

loāng x̄̄ng nghiêm tr̄ng, có th̄ dùng m̄t lōi d̄c ph̄m tiêm d̄i da, đó là ch̄t tériparatide 1 mũi tiêm/ ngày trong vòng 18 tháng. Cách điều tr̄ này s̄ kích thích m̄nh m̄ s̄ tái t̄o x̄̄ng c̄a các “t̄ bào t̄o x̄̄ng”; cũng r̄t có l̄i n̄u dùng các s̄n ph̄m dinh d̄ng b̄ sung canxi và vitamin D.