

Tóm tắt bài nói chuyện hôm 17.03.18 tại Stuttgart

Loãng xương

Là một rối loạn chuyển hoá của bộ xương, làm tổn thương sức mạnh của xương, đưa đến tăng nguy cơ gãy xương cho con người.

Đây là một bệnh tương đối phổ biến, nhưng diễn biến lại âm thầm, ban đầu không có triệu chứng, nên:

- thường bị xem thường, đánh giá nhẹ,
- không được xét nghiệm đầy đủ và
- không được chữa trị đúng mức.

Phần đông khi bệnh được phát hiện, thì đã hơi trễ.

Loãng xương còn được gọi là „xốp xương“, tiếng Đức là „Osteoporose“ hay „Knochenschwund“. Các bề xương teo mỏng lại, thưa và đứt gãy. Vỏ xương cũng mỏng lại.

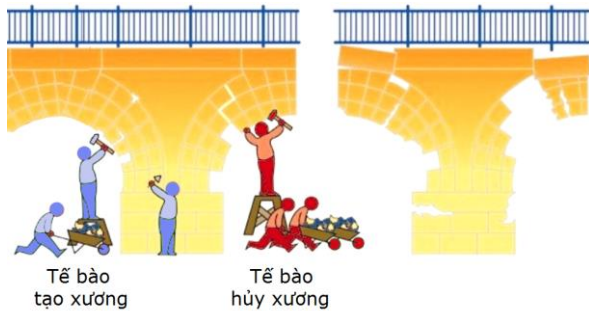
Hậu quả

Xương mất dần dần độ rắn chắc, nguy cơ gãy xương tăng.

Các chỗ thường bị gãy là:

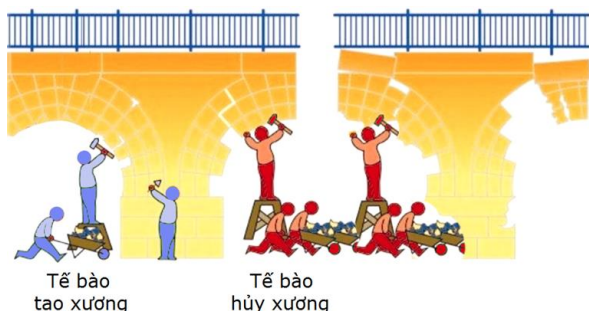
- cổ xương đùi, gãy lún đốt sống (lưng và thắt lưng), đầu dưới xương quay (cườm tay), cổ xương cánh tay và xương chày

Nguyên nhân



Cân bằng bình thường

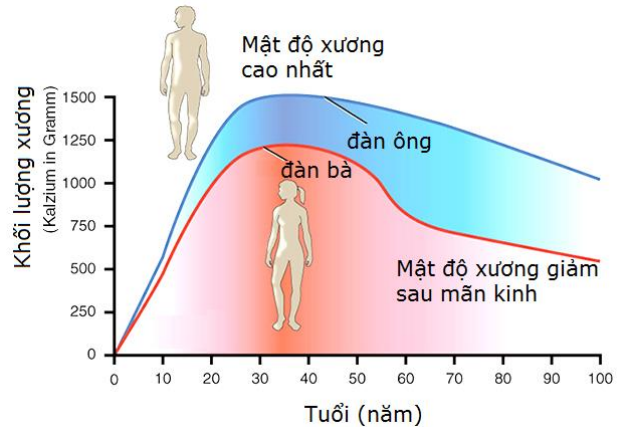
Loãng xương là hậu quả của sự phá vỡ cân bằng bình thường của 2 quá trình tạo xương và hủy xương: Quá trình tạo xương tương đối yếu hơn so với quá trình hủy xương.



Cân bằng bị phá vỡ

Nguyên nhân chính có thể do:

- **Vấn đề tuổi tác:** người già ít hoạt động ngoài trời, thiếu ánh nắng, thiếu vitamin D; chức năng dạ dày, đường ruột, gan, thận và tạo xương suy yếu.
- **Hormon sinh dục nữ giảm:** phụ nữ sau khi mãn kinh thì hormon sinh dục Östrogene giảm, làm tăng nhanh quá trình hủy xương. Trong 4 bệnh nhân loãng xương thì 3 người là phụ nữ.



- **Hormon sinh dục nam giảm:** Testosteron của nam giới suy giảm khi cao tuổi.

Các nguyên nhân khác là:

Thuốc lá, sai dinh dưỡng, thiếu vận động, dùng thuốc Kortison lâu ngày, các bệnh đường ruột, tuyến cận giáp, ... Và hư Gen wnt1 (di truyền).

Triệu chứng

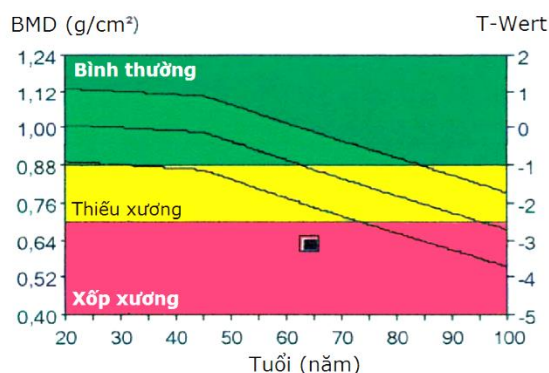
- Ban đầu không có triệu chứng.
- Về sau: đau xương, âm ỉ, mơ hồ
- Biểu chứng là gãy xương: sau những chấn thương rất nhẹ, thậm chí người bệnh không nhớ là có chấn thương

Các dấu hiệu báo động

- Bạn bị thấp đi 4 cm so với thời tuổi 18
- Lưng bạn còng lại, gù hay vẹo
- Da sau lưng có nếp nhăn hình cây thông
- Hàm răng yếu lại, mất răng
- Bạn là một phụ nữ trung niên, nhưng bị gãy cườm tay chỉ sau một chấn thương nhẹ.

Các xét nghiệm

Knochendichtemessung (DXA) là phương pháp đo mật độ khoáng trong xương bằng chỉ số T-Wert (T score). Đo nơi xương háng và xương cột sống. Cuộc khám nghiệm kéo dài 20 phút.



Từ 2014, các hãng bảo hiểm y tế Đức chịu trả chi phí cho những người có nguy cơ loãng xương, nhất là nếu kết quả DXA đưa đến việc bạn cần được điều trị bằng thuốc men.

Còn nếu phải tự trả, thì giá làm một xét nghiệm DXA khoảng 60 €. Các phụ nữ trên 60 tuổi rất nên làm DXA một lần để có sự so sánh sau này.

DXA chỉ nên làm lại sớm lắm là sau 2 năm, vì trước đó sẽ không có gì thay đổi nhanh chóng trong chỉ số T-Wert cả.

Điều trị

Nên bắt đầu sớm, càng sớm càng tốt
Không xem thường bệnh loãng xương, nam cũng như nữ.

Hai bí quyết điều trị là: **Vận động và dinh dưỡng.**

Vận động cho xương

Mọi vận động có „nhún“ và „nhảy“, đều rất tốt. Nghĩa là cần có sự thay đổi nhanh giữa căng thẳng và thư giãn, để kích thích việc tạo xương cũng như để tập luyện khả năng phối hợp và giữ thăng bằng (chống nguy cơ té ngã sau này).

Môn thể thao nào thích hợp?

- Bóng chuyền, quần vợt, vũ cầu, nhảy dây, đá cầu, chạy bộ, nhảy đầm, Fitness Studio, thể dục.
- Đối với người cao niên thì: leo cầu thang, đi bộ nhanh, 3 -4 x /mỗi tuần, mỗi lần 1 tiếng.
- Đặc biệt các vận động ngoài trời đều rất thích hợp.
- Bơi lội tuy rất tốt cho tim mạch và cơ, nhưng môn này không làm các khớp chịu lực nhiều, cho nên nó không thích hợp lắm để chống bệnh loãng xương.

Dinh dưỡng

Lưu ý 3 nguyên tắc:

- Ăn uống đủ chất Calcium và Vitamin D.
Calcium: 1000-1500 mg /ngày và Vitamin D: 1000 IE/ ngày (tương đương với 25 µg).
Trong mùa thu và mùa đông, có thể uống thêm thuốc Vitamin D (vd. của tiệm Aldi)
- Bớt Wurst và Cola (vì có nhiều Phosphat, làm cản sự hấp thụ Calcium)
- Bỏ thuốc lá

Các thức ăn có nhiều Calcium

- Sữa và thức ăn từ sữa (các loại Hartkäse như Edamer, Gouda và Emmentaler)
- Bột sữa: có thể dùng để thêm vào xúp.
- Sữa đậu nành
- Nước khoáng: các hiệu Ensinger, Steinsieker, Teusser,... có trên 500 mg/l Calcium
- Rau cải xanh: Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Kresse, Petersilie...
- Hạt: Mandeln, Paranüsse, Haselnüsse

Các thức ăn có nhiều Vitamin D

Các loại cá béo (Fettfisch, cá có chứa dầu cá trong các mô của chúng > 10%). Lượng Vitamin D (µg) dưới đây được tính cho 100 g cá:

- Sprotte 32 µg
- Hering 25 µg
- Forelle 22 µg
- Lachs 16 µg
- Sardinen 10 µg
- Makrele 4 µg

1 µg = 40 IE

Nguồn cung cấp Vitamin D

- Qua thức ăn (20% của nhu cầu Vitamin D) và
- Qua sự tổng hợp Vitamin D ở da (80%), khi da được tiếp xúc đủ với tia tử ngoại UV-B trong ánh nắng mặt trời.

Tuy nhiên tại Âu châu, trong các tháng mùa thu và mùa đông, UV-B trong ánh sáng mặt trời quá thấp, cơ thể con người không thể tổng hợp đủ Vitamin D. Tại Đức, đó là một thời gian tương đối dài: từ tháng 10 đến tháng 3.

Trong hoàn cảnh thiếu UV-B nói chung đó, thì những người da sậm lại bị hạn chế hơn người da trắng trong việc hấp thụ UV-B, nên lượng Vitamin D được tổng hợp ở da của họ, coi như không có trong mùa thu và mùa đông.

Thuốc men

Có nhiều thuốc chống hủy xương (hoặc thuốc tăng tạo xương), nhưng thông dụng là Bisphosphonate (Alendronsäure, Risedronsäure)

Các điều lưu ý khi dùng thuốc Bisphosphonate:

- Nên đi khám răng trước khi bắt đầu chữa trị
- Uống thuốc lúc sáng sớm
- 30 phút trước khi ăn
- với nước lạnh mà thôi
- không uống chung với Kalzium, Vitamin D hay với các thuốc khác
- không nằm xuống trong 30 phút

Gãy lún cột sống

Đó là một nguy cơ của bệnh loãng xương

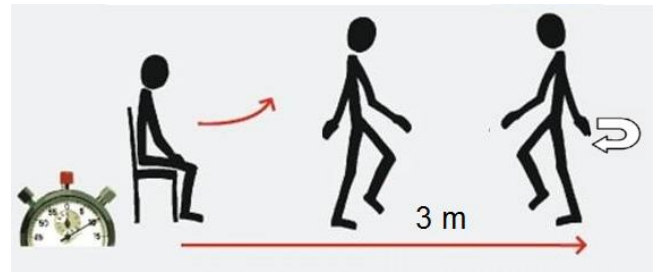
→ Gãy lún, xẹp các đốt sống

→ vô cùng đau nhức sau khi bị chấn thương.

Phẫu thuật ít xâm lấn

Kyphoplastie: Bơm Bio-Zement vào đốt sống bị gãy

- Cuộc điều trị kéo dài khoảng 40 phút
- Có thể thực hiện nhiều lần, ở các đốt khác
- Ngõ vào từ sau lưng: từ 2 bên
- Dùng bong bóng để nâng đốt bị gãy lún ra
- Bơm Bio-Zement vào trong đốt sống, sau khi rút bong bóng ra.



Phòng tránh rủi ro té ngã

- Nên làm một bảng đánh giá nguy cơ té ngã cho các người thân lớn tuổi (x.x. bảng Sturzrisikoskala, cuối bài)
- Xem xét lại thuốc men có nguy cơ làm té ngã: thuốc ngủ, chống trầm cảm, lợi tiểu
- Dẹp bỏ các trở ngại và nguy cơ trượt vấp trong nhà (thảm, dây điện, bàn ghế, ngưỡng cửa, tầng cấp, cầu thang...)
- Gắn thêm các tay cầm trong phòng tắm, nhà vệ sinh...
- Gắn thêm đèn tự động sáng khi có di động (Xin xem bảng đánh giá nguy cơ té ngã ở cuối bài)

Test về nguy cơ té ngã

Test 1: Chair-Rising-Test

Đứng lên, ngồi xuống (5x, 10 giây) ▼



Test 2: Timed up and go Test

Đứng lên, đi 3 m, quay về, ngồi xuống (3 m, 10") ►►

Test 3: Tandem-Stand

Đứng một hàng (3x, 10 giây) ▼



Test 4: Tandem-Gang

Đi trên 1 hàng dây (đi 8 bước). Không có hình.

Tóm tắt các điểm chính trong bài

1. **Tránh những thứ phá xương:** Thuốc lá, quá nhiều thịt thà và mỡ động vật, đồ ngọt (→ dư cân).
2. **Vận động,** vận động và vận động (ngoài trời càng tốt).
3. Chủ động dùng những **gia vị và thuốc thiên nhiên,** cây cỏ.
4. Nhưng nếu cần, thì nên đi **khám chuyên khoa sớm** và uống thuốc đúng liều lượng.
5. Ý thức **phòng tránh rủi ro té ngã** cho chính mình và những người thân lớn tuổi.

Ghi chú:

Các từ trong bài được chú ý dùng bằng tiếng Đức để quý bạn dễ tìm, khi mua bán nơi sở tại.

Bảng đánh giá nguy cơ té ngã (theo S. Huhn):

4 điểm = nguy cơ ít; 5-10 điểm = trung bình; 11-24 điểm = nguy cơ cao

Chỉ số	4 điểm	3 điểm	2 điểm	1 điểm	Tổng cộng
Tuổi		80 +	70 -79	60 - 69	
Tinh thần	Lẫn		Có khi lẫn		
Tiểu/đại tiện	Không cầm được	Cầm được, nhưng cần người giúp		Đeo ống nước tiểu	
Tiền sử té ngã	Đã té trên 3 x		Đã té 1 - 3 x		
Sinh hoạt	Chỉ nằm và ngồi	Đứng được, nhưng cần giúp		Tự lập	
Thăng bằng	Không giữ thăng bằng được	Chóng mặt khi đứng dậy và đi	Đi phải cần sự giúp đỡ		
Thuốc men	Uống trên 3 loại thuốc	Uống 2 loại thuốc	Uống 1 loại thuốc		
Bia rượu	Thường xuyên		Thỉnh thoảng		
Tổng số điểm					

(Tóm tắt của bài nói chuyện hôm 17.03.18 tại Stuttgart)