Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh
Bằng Cách Chăm Sóc Xương của Quý Vị

Chứng Loãng Xương "Kẻ Ăn Cắp Xương" là Có Thể Ngăn Ngừa Được

Chứng loãng xương không chỉ là căn bệnh của "người già". Nó có thể xảy ra với bất kỳ độ tuổi nào, nhưng nguy cơ tăng thêm theo độ tuổi.

Chứng loãng xương là căn bệnh làm mỏng và yếu các xương ở nơi dễ bị gãy – đặc biệt là xương hông, cột sống (xương sống) và cổ tay. Quý vị có thể mất lượng xương trong quá trình nhiều năm. Bởi vì quý vị không chú ý đến bất cứ một triệu chứng nào cho đến khi có một xương bị gãy, chứng loãng xương được gọi là "căn bệnh thầm lặng."

Những Ai Thường Mắc Bệnh Loãng Xương?

Hơn 10 triệu Người Dân Hoa Kỳ mắc Chứng Loãng Xương

- Cứ một trong hai phụ nữ và một trong tám đàn ông ở độ tuổi từ 50 trở lên sẽ có lần bị gãy xương liên quan đến chứng loãng xương trong cuộc đời mình.
- Phụ nữ da trắng và Á Châu dễ mắc chứng loãng xương nhất.
- Những phụ nữ có tiền sử mắc bệnh loãng xương trong gia đình, mãn kinh sớm, hay có khung xương nhỏ có nguy cơ nhiều nhất.

4 Cách để Ngăn Ngừa Chứng Loãng Xương

1. Theo chế độ ăn uống có nhiều chất canxi và vitamin D
2. Tập mang vật nặng thường xuyên
3. Tránh hút thuốc
4. Hạn chế uống rượu bia

Làm Thế Nào để Chữa Trị Chứng Loãng Xương?

Cùng với việc tạo ra những thay đổi cách sống, có nhiều lựa chọn thuốc men. Một vài loại sẽ làm chậm tỷ lệ mất xương của quý vị và vài loại khác sẽ thật sự sinh ra xương cho quý vị. Bàn thảo những lựa chọn thuốc men này với bác sĩ của quý vị.

Thông tin trên đây do Viện Cao Niên Quốc Gia cung cấp.
Chương Trình Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh được bảo trợ bởi Cơ Quan Cao Niên California.
Để biết về các dịch vụ và chương trình cho các vị cao niên trong địa phương của quý vị,
xin gọi 1-800-510-2020, hoặc máy điện văn TTY 1-800-735-2929.