National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TOPICS

Bệnh Loãng Xương ở Đàn Ông (Osteoporosis in Men)

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

Bệnh loãng xương là một căn bệnh về xương phát triển khi mật độ khoáng trong xương và khối lượng xương giảm hoặc khi chất lượng hoặc cấu trúc của xương thay đổi. Điều này có thể dẫn đến giảm sự chắc khỏe của xương và làm tăng nguy cơ xương bị gãy (gãy xương).

Bệnh loãng xương là nguyên nhân chính gây gãy xương ở phụ nữ sau mãn kinh và đàn ông lớn tuổi. Tình trạng gãy xương này có thể xảy ra ở bất kỳ xương nào nhưng phổ biến nhất ở xương hông, đốt sống ở cột sống và cổ tay.

Bệnh loãng xương ở đàn ông phổ biến như thế nào?

Vì bệnh loãng xương phổ biến ở phụ nữ hơn ở đàn ông nên thường được coi là bệnh của phụ nữ. Nhưng một số người đàn ông, đặc biệt là những người từ 65 tuổi trở lên, vẫn bị loãng xương. Ngoài ra, số lượng các trường hợp gãy xương do xương dễ gãy ở đàn ông đã tăng lên trong những năm gần đây.

Gãy xương sau 50 tuổi là một dấu hiệu quan trọng cho thấy một người có thể bị bệnh loãng xương. Thật không may, đàn ông ít có khả năng bị đánh giá mắc bệnh loãng xương hơn phụ nữ sau khi bị gãy xương. Đàn ông cũng ít có khả năng được điều trị loãng xương hơn.

Khối lượng xương thay đổi theo độ tuổi như thế nào?

Xương được tạo thành từ các mô sống thay đổi không ngừng, xương cũ bị hủy và xương mới hình thành ở vị trí của xương cũ (quá trình tái tạo xương). Hầu như tất cả xương ở người trưởng thành đều được tái tạo 10 năm một lần. Khối lượng xương mất đi khi có sự mất cân bằng giữa quá trình hủy xương và hình thành xương - hủy xương nhiều hơn tạo

xương. Sự mất cân bằng đó xảy ra cùng với quá trình lão hóa và các tình trạng khác.

Khối lượng xương đạt được trong quá trình lớn lên và thường đạt đỉnh ở độ tuổi 20. Khối lượng xương đạt đỉnh ở đàn ông thường cao hơn ở phụ nữ. Mặc dù cả đàn ông và phụ nữ đều mất khối lượng xương theo độ tuổi, nhưng quá trình mất xương ở đàn ông thường chậm hơn ở phụ nữ, một phần là do lượng estrogen mà phụ nữ mất đi sau mãn kinh.

Xem phần Xương Là Gì? để biết thêm thông tin về quá trình tái tạo xương và các chức năng quan trọng.

Xương dễ gãy có dẫn đến gãy xương ở đàn ông không?

Mật độ xương và độ chắc khỏe của xương giảm đi là yếu tố nguy cơ chính dẫn đến gãy xương ở cả đàn ông và phụ nữ, đồng thời tình trạng gãy xương trở nên phổ biến hơn theo độ tuổi. Nhưng tình trạng gia tăng gãy xương xảy ra cùng với quá trình lão hóa bắt đầu ở đàn ông muộn hơn ở phụ nữ vì đàn ông ngay từ đầu đã có khối lượng xương đạt đỉnh lớn hơn và quá trình mất xương ở đàn ông diễn ra chậm hơn. Do sự chậm trễ này ở đàn ông cũng như tuổi thọ cao hơn của phụ nữ, đàn ông lớn tuổi ít bị gãy xương do loãng xương hơn. Nhưng những người đàn ông bị gãy xương nặng (ví dụ: gãy xương hông) có nhiều khả năng bị biến chứng và tử vong hơn so với phụ nữ. của xương.

Đâu là các yếu tố nguy cơ gây loãng xương ở đàn ông?

Đàn ông có một số yếu tố nguy cơ gây bệnh loãng xương tương tự như phụ nữ, bao gồm:

- Các bệnh mạn tính, chẳng hạn như bệnh tiểu đường hoặc viêm khớp dạng thấp.
- Sử dụng thường xuyên một số loại thuốc nhất định, chẳng hạn như glucocorticoid.
- Bệnh Parkinson và các tình trạng khác ảnh hưởng đến chức năng thần kinh.
- Nồng độ hormone sinh dục testosterone và estrogen thấp.
- Thói quen không lành mạnh, chẳng hạn như hút thuốc và uống quá nhiều đồ uống có cồn.
- Yếu cơ.
- Từ 70 tuổi trở lên.

Bệnh loãng xương được chẩn đoán bằng cách nào?

Xét nghiệm phổ biến nhất được sử dụng để đo mật độ khoáng trong xương và chẩn đoán bệnh loãng xương là phép đo hấp thụ tia X năng lượng kép trung tâm (DXA hoặc DEXA). DXA sử dụng một lượng nhỏ tia X để đo lượng canxi và các khoáng chất khác trong một vùng xương cụ thể của quý vị. Để biết thêm thông tin về các xét nghiệm được sử dụng để

chẩn đoán bệnh loãng xương, hãy xem phần Xét Nghiệm Mật Độ Khoáng trong Xương: Ý Nghĩa của Các Con Số.

Lực Lượng Đặc Nhiệm về Các Dịch Vụ Phòng Ngừa của Hoa Kỳ khuyến nghị xét nghiệm DXA hàng năm ở phụ nữ ≥ 65 tuổi. Nhưng Lực Lượng Đặc Nhiệm cho biết rằng không có đủ bằng chứng sẵn có để khuyến nghị xét nghiệm DXA định kỳ ở đàn ông.

Điểm T là gì?

Nếu quý vị từ 50 tuổi trở lên, kết quả xét nghiệm mật độ khoáng trong xương của quý vị sẽ là điểm T. Điểm T là sự chênh lệch giữa mật độ khoáng trong xương của quý vị và mật độ khoáng trung bình trong xương của một người trưởng thành khỏe mạnh. Điểm T dưới -2,5 thường được coi là dấu hiệu loãng xương.

Bác sĩ của quý vị có thể sử dụng Công Cụ Đánh Giá Nguy Cơ Gãy Xương (FRAX) cùng với điểm T để ước tính nguy cơ gãy xương của quý vị. Điểm này sử dụng độ tuổi, giới tính, bệnh sử, quốc gia và các yếu tố khác của quý vị.

Điểm Z là gì?

Nếu quý vị dưới 50 tuổi, kết quả xét nghiệm mật độ khoáng trong xương của quý vị sẽ là điểm Z. Điểm Z là sự chênh lệch giữa mật độ khoáng trong xương của quý vị và mật độ khoáng trung bình trong xương của những người khỏe mạnh ở độ tuổi, dân tộc và giới tính của quý vị.

Xem phần Xét Nghiệm Mật Độ Khoáng trong Xương: Xem phần Ý Nghĩa của Các Con Số để biết thêm thông tin về ý nghĩa của các điểm T và điểm Z khác nhau.

Có sẵn những phương pháp điều trị nào cho bệnh loãng xương?

Các chiến lược điều trị bệnh loãng xương ở đàn ông và phụ nữ đều giống nhau:

- Dinh dưỡng phù hợp.
- Những thay đổi về lối sống.
- Tập thể dục.
- Phòng ngừa té ngã để giúp ngăn chặn gãy xương.
- Các loại thuốc.

Đàn ông và phụ nữ có thể ngăn ngừa bệnh loãng xương bằng cách nào?

Tập thể dục chịu trọng lượng là một cách tuyệt vời để làm chắc xương và giúp ngăn ngừa loãng xương, đặc biệt nếu quý vị bắt đầu từ khi còn trẻ. Tập thể dục cũng giúp ngăn ngừa té ngã dẫn đến gãy xương.

Các bước khác có thể giúp ngăn ngừa loãng xương và gãy xương là:

- Ăn theo chế độ ăn uống cân bằng tốt giàu canxi và vitamin D.
- Uống đồ uống có cồn ở mức vừa phải.
- Bỏ hút thuốc hoặc không bắt đầu nếu quý vị không hút thuốc.

Nội dung này được Viện Viêm Khớp và Các Bệnh Cơ Xương và Da Quốc Gia (NIAMS) tạo ra nhờ sự đóng góp từ:

- Viện Lão Hóa Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Viện Tiểu Đường và Các Bệnh về Tiêu Hóa và Thận Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Văn Phòng Nghiên Cứu về Sức Khỏe Phụ Nữ của NIH (bằng tiếng Anh)