



Ngăn Ngừa Gãy Thêm Xương Khác (Preventing Another Broken Bone)

NHỮNG ĐIỀU CẦN
BIẾT

Ngăn Ngừa Gãy Thêm Xương Khác

Sau khi bị gãy xương, ưu tiên hàng đầu của quý vị là phục hồi. Nhưng quý vị nên tìm hiểu xem tình trạng gãy xương này có phải là dấu hiệu của [bệnh loãng xương](#) hay không.

Bệnh Loãng Xương và Gãy Xương

Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên và quý vị bị gãy xương hông hoặc đốt sống ở cột sống, thì rất có thể tình trạng gãy xương (xương bị gãy) của quý vị có liên quan đến bệnh loãng xương.

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

Bệnh loãng xương là một căn bệnh “thầm lặng” vì quý vị thường không có triệu chứng và thậm chí có thể không biết mình mắc bệnh cho đến khi bị gãy xương. Bệnh loãng xương là nguyên nhân chính gây gãy xương ở phụ nữ sau mãn kinh và đàn ông lớn tuổi. Gãy xương có thể xảy ra ở bất kỳ xương nào nhưng thường xảy ra nhất ở xương hông, đốt sống ở cột sống và cổ tay.

Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên và bị gãy xương, bác sĩ có thể sẽ thực hiện một số xét nghiệm để tìm hiểu xem quý vị có [bệnh loãng xương](#) hay không.

Tôi có thể ngăn ngừa gãy thêm xương khác không?

Đối với người lớn tuổi, nguy cơ gãy thêm xương khác sẽ ở mức cao nhất trong một hoặc hai năm sau khi quý vị bị gãy xương lần đầu tiên. Quý vị có thể giảm nguy cơ gãy thêm xương khác, vì vậy điều quan trọng là phải thực hiện các bước sớm nhất có thể sau khi bị gãy xương để ngăn ngừa gãy thêm xương khác.

Một trong những cách tốt nhất để ngăn ngừa gãy thêm xương khác là tránh té ngã. Té ngã một lần sẽ làm tăng nguy cơ té ngã thêm lần nữa. (Để biết các mẹo về cách giảm nguy cơ té ngã, hãy xem phần “Tôi có thể ngăn ngừa té ngã bằng cách nào?” ở cuối trang này.)

Có loại thuốc nào có thể làm giảm nguy cơ gãy xương của tôi không?

Thuốc có thể giúp ngăn ngừa gãy xương ở người lớn tuổi mắc bệnh loãng xương đã từng bị gãy xương. Bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị một loại thuốc trị loãng xương cho quý vị.

Việc thay đổi các loại thuốc khác có thể giúp tôi ngăn ngừa gãy xương không?

Trong một số trường hợp, việc thay đổi loại thuốc quý vị dùng để điều trị các bệnh khác cũng có thể làm giảm nguy cơ gãy xương. Nếu quý vị dùng thuốc có một số tác dụng phụ nhất định, chẳng hạn như chóng mặt hoặc lú lẫn, bác sĩ có thể thay đổi liều lượng của những loại thuốc này. Hoặc, bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị các loại thuốc khác không làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị. Ví dụ về các loại thuốc có thể có những tác dụng phụ này bao gồm một số phương pháp điều trị nhất định dành cho bệnh trầm cảm và các rối loạn tâm trạng khác, cơn đau hoặc suy tim.

Vitamin D và canxi có thể làm giảm nguy cơ té ngã và gãy xương của tôi không?

Không hấp thụ đủ vitamin D từ thực phẩm, đồ uống và chất bổ sung có thể làm suy yếu cơ bắp của quý vị. Cơ bắp yếu sẽ làm tăng khả năng té ngã. Những người mắc bệnh loãng xương thường có mức vitamin D trong máu thấp. Bác sĩ có thể khuyên quý vị nên dùng chất bổ sung vitamin D để giảm nguy cơ té ngã bằng cách cải thiện thể lực, thăng bằng và mật độ xương của quý vị.

Quá ít canxi trong chế độ ăn uống của quý vị có thể dẫn đến mất xương và loãng xương. Xương được cấu tạo một phần từ muối canxi và cơ thể chúng ta không thể tạo ra canxi. Tiêu thụ thực phẩm có canxi là một cách tốt để có đủ canxi. Nhưng nếu quý vị không hấp thụ đủ canxi từ thực phẩm, thì chất bổ sung canxi có thể sẽ giúp ích.

Để biết thêm thông tin, hãy xem phần [Canxi và Vitamin D: Quan Trọng đối với Sức Khỏe của Xương](#).

Tập thể dục có thể làm giảm nguy cơ gãy thêm xương của tôi không?

Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một nhà vật lý trị liệu hoặc một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác để có kế hoạch tập thể dục giúp củng cố xương và cơ bắp của quý vị, từ đó có thể giúp ngăn ngừa những lần té ngã và gãy xương về sau.

Kế hoạch tập thể dục của quý vị có thể bao gồm bài tập kết hợp về chịu trọng lượng, các bài tập rèn luyện lực kháng và thăng bằng để tăng mật độ khoáng trong xương và giảm nguy cơ té ngã.

Các bài tập chịu trọng lượng sản sinh ra lực lên xương khiến chúng phải hoạt động mạnh hơn. Ví dụ về bài tập chịu trọng lượng bao gồm:

- Chạy bộ hoặc chạy nhanh.
- Quần vợt và các môn thể thao dùng vợt khác.
- Nâng tạ.
- Leo cầu thang.

Các bài tập rèn luyện lực kháng bổ sung sức kháng cự cho các chuyển động. Loại bài tập này khiến cơ bắp hoạt động mạnh hơn và trở nên chắc khỏe hơn. Ví dụ: quý vị có thể tập thể dục bằng một trong những cách sau:

- Máy tập tạ.
- Tạ tự do (chẳng hạn như tạ tay).
- Trọng lượng cơ thể của riêng quý vị.

Tập thể dục liên quan đến việc thực hiện, đồng thời một nhiệm vụ thứ hai cũng có thể giúp ngăn ngừa té ngã thêm. Một ví dụ là nhảy theo nhạc.

Rèn luyện thăng bằng, điều này đặc biệt quan trọng đối với người lớn tuổi. Rèn luyện thăng bằng có thể cải thiện thăng bằng và giúp ngăn ngừa té ngã. Ví dụ bao gồm:

- Đi bộ trên bề mặt không ổn định (ví dụ: thảm xốp hoặc ván thăng bằng).
- Đi lùi.
- Chùng chân.

Để biết thêm thông tin, hãy xem phần [Bài Tập Thể Dục cho Sức Khỏe Xương của Quý Vị](#).

Tập thể dục có an toàn cho tôi không?

Nếu quý vị bị gãy xương, quý vị có thể sợ bị té ngã lần nữa. Vì vậy, quý vị có thể cảm thấy rằng mình cần tránh tập thể dục [13]. Nhưng tránh tập thể dục có thể khiến quý vị mất nhiều xương và cơ hơn.

Tư thế chuẩn và học cách di chuyển chính xác có thể bảo vệ xương khi quý vị tập thể dục. Các mẹo khác để ngăn ngừa té ngã trong khi quý vị tập thể dục bao gồm:

- Đi giày có đế sở hữu lực bám mạnh.
- Không di chuyển hoặc thay đổi hướng nhanh chóng, đặc biệt nếu quý vị đang tập thể dục trên bề mặt cứng hoặc trơn trượt.
- Để một chiếc ghế hoặc vật chắc chắn khác ở gần nhằm hỗ trợ khi quý vị thực hiện các bài tập thử thách khả năng giữ thăng bằng.
- Sử dụng gậy chống, khung tập đi hoặc nạng trong khi tập thể dục nếu quý vị gặp vấn đề về thăng bằng.

Tôi có thể ngăn ngừa té ngã bằng cách nào?

Hầu hết những vụ té ngã đều xảy ra trong nhà. Một số cải thiện đơn giản về độ an toàn cho ngôi nhà có thể giúp ngăn ngừa té ngã:

- Sử dụng đèn chiếu sáng ban đêm tại nhiều nơi trong nhà của quý vị.
- Giữ cho mọi phòng, đặc biệt là sàn nhà, không lộn xộn.
- Đi giày hỗ trợ, gót thấp có đế chống trượt.
- Đảm bảo rằng tất cả các loại thảm lót và thảm trang trí trong nhà của quý vị, kể cả trên cầu thang, đều có mặt sau chống trượt hoặc được đóng chặt vào sàn.
- Giữ cho dây điện và đường dây điện thoại không vướng vào những nơi quý vị có thể đi bộ.
- Đảm bảo rằng tất cả các cầu thang đều được chiếu sáng đủ và cầu thang có tay vịn ở cả hai bên.
- Lắp đặt các thanh nắm trên tường phòng tắm bên cạnh bồn tắm, vòi hoa sen và bồn vệ sinh.

- Nếu quý vị đứng không vững bằng hai chân, hãy đặt một chiếc ghế nhựa có phần tựa lưng và đầu bọc chân chống trượt dưới vòi hoa sen để hỗ trợ quý vị.
- Đặt một tấm thảm nhà tắm ở chỗ vòi hoa sen hoặc bồn tắm.
- Để đèn pin và pin dự phòng bên cạnh giường của quý vị.

Nếu quý vị đang ở bên ngoài, khi trời mưa hoặc tuyết rơi hoặc bất cứ khi nào quý vị cần trợ giúp để cảm thấy vững vàng khi đi bộ, hãy sử dụng gậy chống hoặc khung tập đi [1, 13]. Vào mùa đông, hãy đi boot có đế cao su để giúp chân của quý vị có lực bám cao hơn.

Tôi có thể làm gì khác để giảm nguy cơ bị gãy thêm xương khác?

Các cách khác để giảm nguy cơ gãy thêm xương khác bao gồm:

- Tránh sử dụng thuốc lá và hạn chế đồ uống có cồn ở mức hai cốc mỗi ngày đối với đàn ông và một cốc mỗi ngày đối với phụ nữ. Cả thuốc lá và đồ uống có cồn đều có thể làm suy yếu xương của quý vị.
- Thăm khám với bác sĩ để kiểm tra mắt ít nhất một lần mỗi năm và mua kính mới nếu thị lực của quý vị thay đổi.
- Kiểm tra với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về tác dụng phụ của các loại thuốc và thuốc mua không cần kê toa mà quý vị dùng. Nếu những loại thuốc này gây mệt mỏi hoặc lú lẫn, chúng có thể làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị.

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)