

Chương Trình Bảo Vệ Sức Khỏe Cộng Đồng người Mỹ gốc Á Châu

Chương Trình Khám Dò Tìm và Giáo Dục về Bệnh Loãng Xương

Ai mắc bệnh loãng xương?

- ▶ Hơn một nửa nữ giới và nam giới trên 50 tuổi tại Hoa Kỳ mắc bệnh loãng xương!
- ▶ Một nửa số phụ nữ và một phần tư nam giới trên 50 tuổi sẽ bị gãy xương do bệnh loãng xương!
- ▶ 1 phần 5 phụ nữ Á Châu trên 50 tuổi dự tính là sẽ mắc bệnh loãng xương!
- ▶ 1 phần 5 phụ nữ Á Châu sau thời kỳ mãn kinh không dùng đủ lượng canxi hàng ngày! Điều này khiến họ có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao hơn.



- ▶ Phụ nữ Á Châu mắc bệnh loãng xương đều dễ có nguy cơ gãy xương lưng! Gãy xương lưng làm tăng nguy cơ tử vong!

Montgomery County, Maryland
Department of Health and Human Services



**Asian American
Health Initiative**



240.777.4517 www.AAHInfo.org

BỆNH LOÃNG XƯƠNG VÀ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI MỸ GỐC Á CHÂU

“BỆNH LOÃNG XƯƠNG” LÀ GÌ?

Đây là một căn bệnh liên quan tới xương, xảy ra khi mô dần dần mỏng và loãng hơn.

Những người mắc bệnh loãng xương dễ có nguy cơ gãy xương hơn nhiều, ví dụ như xương lưng, hông hoặc cổ tay.

TẠI SAO NGƯỜI TA LẠI MẮC BỆNH LOÃNG XƯƠNG?

Các yếu tố có thể kiểm soát được:

- ▶ Ăn ít can-xi và vitamin D
- ▶ Uống hơn 2 ly rượu/bia mỗi ngày
- ▶ Hút thuốc
- ▶ Không vận động cơ thể
- ▶ Cân nặng dưới 127 pounds (58kg)
- ▶ Có lượng estrogen thấp do mãn kinh sớm (dưới 45 tuổi)
- ▶ Có tình trạng sức khỏe tổng quát rất kém
- ▶ Đang dùng một số loại thuốc (ví dụ như thuốc corticosteroids trong hơn 3 tháng)

Các yếu tố không thể kiểm soát được:

- ▶ Là người Mỹ gốc Á Châu
- ▶ Là phụ nữ
- ▶ Đã cao tuổi
- ▶ Trong gia đình có người đã từng bị gãy xương



LÀM THẾ NÀO ĐỂ NGỪA BỆNH

▶ Ăn thêm các loại thực phẩm có sinh tố D và can-xi, ví dụ như:

- Các loại rau có lá xanh (rau bina và rau cải Tàu)
- Cá (cá thu đóng lon, cá hồi và cá trích)
- Sữa
- Phô mát
- Sữa đậu nành
- Đậu hũ
- Tôm khô
- Rong biển khô



- Các loại hạt trái cây
- Đậu xanh

▶ Nên ra nắng từ 10 đến 15 phút, ba lần một tuần.



▶ Tập thể dục ít nhất 3 lần một tuần, đặc biệt là các hoạt động chịu lực, thí dụ như:

- Đi bộ
- Nhảy/múa/khiêu vũ
- Chạy bộ
- Nâng tạ nhẹ

▶ Không nên hút thuốc.

▶ Uống ít rượu/bia.