

STOP AT ONE



DỪNG LẠI
Ở 1 LẦN

Biến
LẦN GÃY XƯƠNG
ĐẦU TIÊN

thành
LẦN GÃY XƯƠNG
CUỐI CÙNG

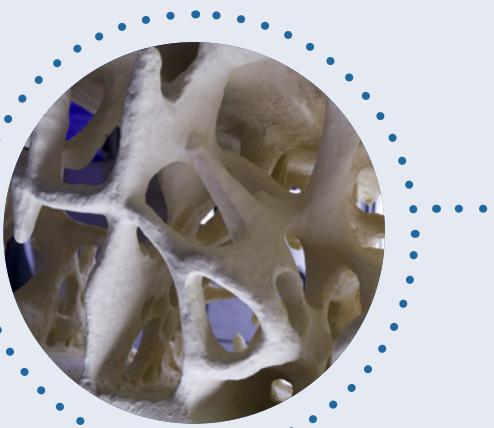
LOÃNG XƯƠNG LÀ GÌ?

Loãng xương là bệnh mà xương trở nên yếu và dễ gãy, làm tăng nguy cơ gãy xương. Những người bị loãng xương có thể gãy xương ngay cả sau một va chạm nhẹ hoặc ngã khi đứng, và trong chính những hoạt động thường ngày.

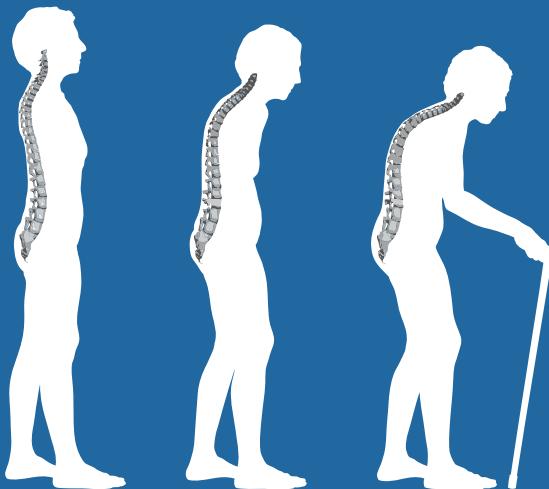
Loãng xương không có dấu hiệu hoặc triệu chứng cho đến khi bị gãy xương - đây là lý do loãng xương được gọi là ‘căn bệnh thầm lặng’.

Gãy xương do loãng xương xảy ra phổ biến nhất ở các vị trí như cổ tay, đầu trên xương cánh tay, xương chậu, đầu trên xương đùi và đốt sống. Nó có thể gây đau dữ dội, tàn phế nghiêm trọng và thậm chí tử vong.

Xương bình thường



Loãng xương



MỘT CĂN BỆNH PHỔ BIẾN

Người ta ước tính trên toàn thế giới, cứ ba giây lại có một ca gãy xương do loãng xương.

Có đến 1/2 phụ nữ và 1/5 nam giới ở độ tuổi 50 sẽ bị gãy xương trong quãng đời còn lại.

Nhóm phụ nữ trên 45 tuổi, gãy xương do loãng xương dẫn đến việc phải nằm viện dài ngày hơn so với nhiều bệnh khác như tiểu đường, đau tim và ung thư vú.

XƯƠNG DỄ GÃY

không phải là tai nạn

Mỗi năm, hàng triệu người mà hầu hết là người lớn tuổi sẽ bị gãy trầm trọng đầu trên xương đùi chỉ sau một cú ngã nhẹ. Hàng triệu người khác sẽ bị gãy xương cổ tay, xương vai, xương chậu hoặc đốt sống. Những gãy xương này không phải là tai nạn! Đường như nguyên nhân sâu xa là do loãng xương.



GÃY XƯƠNG MỘT LẦN

DẪN TỚI GÃY XƯƠNG LẦN TIẾP THEO

- Một người đã bị gãy xương do loãng xương có nguy cơ gãy xương trong tương lai cao gấp hai lần nếu không được chẩn đoán và điều trị thích hợp.
- Khoảng một nửa số người đã từng bị gãy xương do loãng xương sẽ gãy thêm lần nữa, nguy cơ càng tăng thêm với mỗi lần gãy mới.
- 1/4 phụ nữ có gãy xương đốt sống sẽ bị gãy lại trong vòng một năm.

Tại sao bạn cần ĐƯỢC QUAN TÂM?

Gãy xương do loãng xương sẽ gây hậu quả cực kỳ nghiêm trọng:



Chất lượng cuộc sống

Đau mạn tính, bất động và tàn phế lâu dài - thường dẫn đến mất khả năng tự chủ và giảm chất lượng cuộc sống.

20-24% những người bị gãy đầu trên xương đùi sẽ chết trong năm đầu tiên sau khi bị gãy xương, và nhiều loại gãy xương khác cũng liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong.



20-24%



TỬ VONG



Những người còn sống sau gãy đầu trên xương đùi thường bị giảm khả năng vận động và tự chủ, với 40% không thể tự đi lại và 60% cần hỗ trợ trong một năm sau đó. Trong năm đầu tiên sau gãy xương, 33% bệnh nhân phải ở viện dưỡng lão hoặc phụ thuộc hoàn toàn, trở thành gánh nặng đáng kể cho gia đình.

Gãy xương là gánh nặng lớn cho hệ thống y tế và người nộp thuế, do nhu cầu chăm sóc lâu dài tại viện dưỡng lão và chi phí trực tiếp hàng triệu đô la.



ĐÂY LÀ LẦN GÃY XƯƠNG
ĐẦU TIÊN CỦA
GEORGETTE. MAY THAY,
BÀ ĐÃ ĐƯỢC KIỂM TRA
LOÃNG XƯƠNG VÀ SẼ
ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ THÍCH
HỢP ĐỂ GIẢM NGUY CƠ
GÃY XƯƠNG TRONG
TƯỞNG LAI.

Gãy xương là

DẤU HIỆU CẢNH BÁO

Gần một nửa số bệnh nhân đang điều trị tại bệnh viện vì gãy đầu trên xương đùi đã từng bị gãy xương trước đó.

Lần gãy đầu tiên là một dấu hiệu cảnh báo! Người bệnh nên được khám sàng lọc ngay lập tức và nên được điều trị loãng xương nếu có chỉ định.

Đáng buồn thay, thực tế là hầu hết các bệnh viện và phòng khám đều thất bại trong việc "phát hiện" lần gãy xương đầu tiên do loãng xương - khiến người bệnh phải đối mặt với đau đớn cũng như nguy cơ tiếp tục gãy xương trong tương lai.

Hơn 80% bệnh nhân gãy xương không bao giờ được khám sàng lọc và/ hoặc điều trị loãng xương, mặc dù thực tế có nhiều loại thuốc hiệu quả có thể làm giảm nguy cơ gãy xương tới 30-70%.

ĐÃ BỊ GÃY XƯƠNG? NÊN ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ!

Nếu bạn từ 50 tuổi và đã bị gãy xương, bạn nên đến gặp bác sĩ để được thăm khám và kiểm tra mật độ xương, đồng thời đánh giá nguy cơ gãy xương bằng công cụ FRAX (WHO - Fracture Risk Assessment Tool)

Từ đó, bác sĩ có thể đưa ra lời khuyên về những gì bạn có thể làm để giảm nguy cơ gãy xương trong tương lai.

Dành 1 phút đánh
giá *nguy cơ gãy
xương* của bạn tại

www.iofbonehealth.org để
xem liệu bạn có tiềm ẩn nguy cơ
và đừng quên thảo luận về sức
khỏe xương của bạn với bác sĩ.

DỰ PHÒNG LẦN GÃY XƯƠNG ĐẦU TIÊN BẰNG CÁCH Ý THỨC ĐƯỢC CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

Ngay cả khi chưa từng bị gãy xương, bạn vẫn nên ý thức được những yếu tố nguy cơ khiến mình bị loãng xương và gãy xương. Bao gồm:

- **Giảm chiều cao trên 2.5 cm**
- **Mãn kinh sớm** (TRƯỚC 45 TUỔI)
- **Sử dụng glucocorticoid kéo dài trên 3 tháng**
(PREDNISONE HOẶC PREDNISOLONE)
- **Các bệnh đường tiêu hóa ví dụ như Crohn's**
- **Tiền sử gia đình bị loãng xương**
- **Viêm khớp dạng thấp**
- **Suy giảm sinh dục tiên phát/ thứ phát ở nam giới**
- **Nhẹ cân** (BMI THẤP HƠN 19 KG/M²)
- **Lối sống có hút thuốc lá, lạm dụng rượu, ít hoạt động thể lực, và nồng độ Can xi - vitamin D thấp**



Ngày Loãng xương thế giới 20 tháng mười

YÊU
XƯƠNG
CỦA BẠN



Để biết thêm thông tin về bệnh loãng xương, hãy tham khảo ý kiến từ các tổ chức y tế địa phương hoặc từ website:
www.iofbonehealth.org.

Thông tin cũng có trên website của **Ngày loãng xương Thế giới**:
www.worldosteoporosisday.org.

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org