

Chứng loãng xương và cách bổ sung chất khoáng thích hợp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 15 Tháng 4 2014 08:04 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 15 Tháng 4 2014 08:27

Ds Nguyễn Thị Mai

Chứng loãng xương là hậu quả của sự phá vỡ cân bằng bình thường của 2 quá trình: tạo xương và hủy xương, quá trình tạo xương suy giảm trong khi quá trình hủy xương bình thường. Nguyên nhân của hiện tượng này có thể do:

- Vấn đề tuổi tác: người già ít hoạt động ngoài trời, tiếp xúc ánh nắng, tiếp xúc vitamin D; chức năng dạ dày, ruột, gan, thận và tạo xương suy yếu; xương bị thoái hóa.

- Hormon sinh dục nữ giảm: phụ nữ sau khi mãn kinh thì hormon sinh dục nữ giảm làm tăng nhanh tốc độ quá trình chuyển calci từ xương vào máu.

- Hormon cận giáp: do calci trong thức ăn không đủ để duy trì nồng độ calci cần thiết trong máu, khi đó hormon cận giáp tiết ra để di chuyển calci trong xương chuyển ra bổ sung cho máu nhằm duy trì sự ổn định nồng độ calci trong máu. Tình trạng này kéo dài làm cho kết cấu xương bị thưa loãng.

- Dinh dưỡng thiếu: calci, phospho, magne, albumin đóng keo, acid amin, và các nguyên tố vi lượng thiếu cũng góp phần gây loãng xương.

- Suy giảm miễn dịch: cũng góp phần gây chứng loãng xương.

Thứ ba, 15 Tháng 4 2014 08:04 - Liên lạc và hỗ trợ Thứ ba, 15 Tháng 4 2014 08:27

