

Bs Trần Thanh Văn- Nhi Tô ng h p

Loãng xương là một bệnh lý thoái hóa tiến triển âm thầm, không gây triệu chứng rõ ràng trong thời gian dài. Nhiều người chỉ biết mình bị loãng xương sau một lần té ngã và gãy xương. Vì vậy, phát hiện sớm, duy trì sức khỏe xương và chế độ phòng ngừa té ngã có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với người lớn tuổi.

Vì sao loãng xương được gọi là “kẻ thù thầm lặng”?

Xương của chúng ta không phải là một cấu trúc “cứng bất biến” mà luôn trải qua quá trình tái tạo xương và hủy xương. Khi tuổi càng cao, đặc biệt sau mãn kinh ở phụ nữ, quá trình mất xương có thể diễn ra nhanh hơn quá trình tái tạo xương.

Hậu quả là một đống xương giòn, cấu trúc vi thể của xương bị suy yếu, khiến xương dễ gãy hơn ngay cả khi chỉ chịu một tác động thông thường.

Điều đáng lưu ý là loãng xương thoái hóa không gây đau hoặc biểu hiện rõ ràng ở giai đoạn sớm. Một số triệu chứng hay gặp có thể đã xuất hiện xấp xỉ một thập kỷ trước khi bệnh chuyển sang đau lưng thoáng qua hoặc cho rằng đó là đau do tuổi tác.

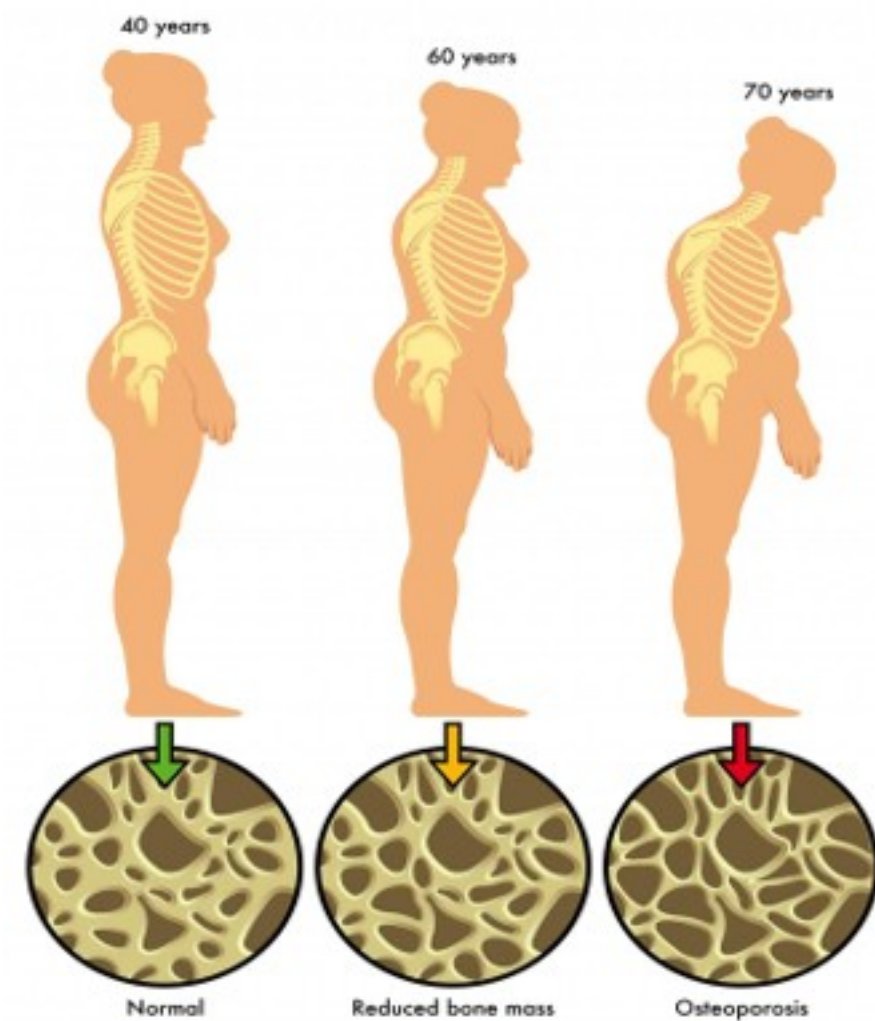
Theo Tổ chức Loãng xương Quốc tế (IOF), loãng xương làm xương trở nên yếu và giòn, làm tăng nguy cơ gãy xương ngay cả sau một cú ngã hoặc va chạm nhẹ.

Gãy xương do loãng xương nguy hiểm như thế nào?

Loãng xương ở người lớn tuổi: “Kẻ thù thầm lặng” và cách phòng ngừa gãy xương

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 17 Tháng 9 2026 13:40 -



[Xem tiếp tại đây](#)