



Những quan tâm về sức khỏe

Các Vấn Đề về Xương

Những người có HIV/AIDS thường hay có nguy cơ bị những vấn đề về xương. Những vấn đề có thể kể ra là xương bị mềm, xốp và xương bị chết (hóa vôi). Những vấn đề này xảy đến là do bệnh trạng của HIV hoặc do các phản ứng phụ của thuốc điều trị.

Xương bị yếu và xốp:

Xương được tạo thành từ các khoáng chất như calcium, magnesium and phosphorus. Xương yếu bởi vì thiếu các chất khoáng. Khi các chất khoáng bị mất, xương trở nên rất yếu và dễ gãy. Tình trạng này gọi là xốp xương.

Điều gì gây ra xương yếu và xương xốp?

Khi chúng ta lớn tuổi, điều tự nhiên là xương bị mất đi khoáng chất và trở nên yếu, tuy nhiên nguy cơ sẽ tăng cao nếu bạn là:

- 50 tuổi trở lên
- Phụ nữ
- Thuộc sắc dân da trắng hay Châu Á
- Nhẹ cân
- Thiếu calcium và sinh tố D trong thực phẩm
- Hút thuốc
- Thường xuyên uống cà phê và rượu bia
- Ít hoạt động
- Uống các loại thuốc kích thích (steroid) hoặc một số loại thuốc khác

Các loại thuốc kháng HIV có thể gây phản ứng phụ như làm cho xương bị yếu hay xốp đi, kèm theo là gia tăng mỡ trong máu và thể tích mỡ tích tụ dưới da.

Triệu chứng của xương yếu và xương xốp?

Khi bị xương yếu hoặc xương xốp, không có triệu chứng gì đặc biệt trong giai đoạn đầu. Tuy nhiên khi xương quá yếu, xương sẽ bị gãy hoặc nứt. Gãy hoặc nứt hay xảy ra ở xương sống, cổ tay, hông, có thể gây đau nhức và bị lùn đi.

Làm cách nào xác định được xương yếu và xốp?

Xương yếu và xốp có thể xác định được qua chụp quang tuyến gọi là DEXA scan. Đây là kết quả có thể cho bác sĩ biết được mức độ khoáng chất trong xương của bạn. Mức độ khoáng chất sẽ tùy vào độ tuổi và sẽ cho biết nếu xương của bạn bị yếu hơn mức bình thường.



Xương yếu và xốp được điều trị như thế nào?

- Bạn có thể bồi bổ cho xương bằng cách uống thêm calcium, magnesium và sinh tố D
- Bác sĩ có thể sẽ cho uống các loại thuốc như bisphosphonates (Fosamax, Actonel) và raloxifene (Evista)
- Xử dụng gậy chống, nạng, xe đẩy sẽ giảm bớt nguy cơ té ngã
- Phương pháp tăng cường hóc-môn đã được xử dụng cho các phụ nữ trong giai đoạn mãn kinh nhằm ngăn ngừa loãng xương. Tuy nhiên theo một số phát hiện thì phương pháp này cũng gây nên những vấn đề sức khỏe khác, do đó bạn nên hỏi bác sĩ của bạn xem phương pháp nào hữu hiệu nhất cho xương của bạn sau khi mãn kinh.

Xương bị chết (hóa vôi)

Xương bị chết khi máu không đến được cho xương. Vấn đề này xem như xương bị vôi hóa.

Cái gì làm cho xương bị chết?

Nguy cơ xương bị chết sẽ tăng nếu như bạn:

- Bị tổn thương đến xương và các khớp xương
- Uống nhiều rượu bia
- Xử dụng thuốc kích thích (như steroids) và những loại thuốc khác
- Mỡ trong máu cao

Triệu chứng của tình trạng xương chết?

Triệu chứng của tình trạng xương chết gồm đau nhức, yếu tại nơi xương bị chết, các khớp xương rút lại, cơ bắp đau nhức và co thắt và mất đi sự dẻo dai. Xương bị chết hay xảy ra ở vùng hông.

Làm cách nào xác định được xương bị chết?

Xét nghiệm MRI thường được xử dụng để xác định tình trạng xương bị chết. Chụp quang tuyến và làm CT-scan cũng có thể xác định sớm tình trạng hư hại của xương trong nhiều trường hợp.

Xương bị chết phải chữa trị làm sao?

Nếu xương của bạn bị chết, bạn có thể được can thiệp các điều trị sau:

- Giải phẫu để khắc phục tình trạng, lấy ra các xương bị chết, thay xương khác và các khớp một phần hay toàn thể
- Uống thuốc giảm đau
- Trang bị gậy, xe đẩy, nạng nhằm giảm đau nhức và té ngã.



Tôi phải làm gì để tránh các trở ngại cho xương?

Những phương pháp giúp xương của bạn được khỏe mạnh:

- Để ý xem cơ thể nhận đầy đủ calcium, magnesium và sinh tố D. Thực phẩm có các chất này như sữa không béo, sữa chua, phô-mai (cheese), cá ngừ và salmon cùng với xương, các loại rau xanh, đậu hũ, almond, các loại đậu. Bạn cũng có thể uống thêm thuốc bổ có chứa calcium, magnesium và sinh tố D.
- Tập thể dục, vận động như đi bộ, chạy bộ, khiêu vũ có thể giúp cho xương được khỏe và chắc.
- Giảm thuốc lá, cà phê, rượu bia
- Giữ mức độ mỡ trong máu không cao
- Cần thận tránh té ngã

Copyright @ACAS 2001 & 2003. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.