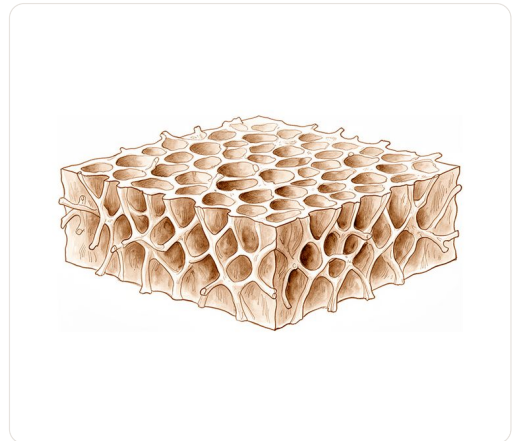


Sức khỏe xương và bệnh loãng xương

Xương là mô sống; cấu trúc tổ ong bên trong xương mỏng đi theo tuổi tác và bệnh loãng xương, làm tăng nguy cơ gãy xương.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Bệnh là gì

Loãng xương là tình trạng xương trở nên yếu và giòn. Điều này làm tăng khả năng gãy xương do té ngã hoặc thậm chí từ những cử động đơn giản như cúi người. Bệnh thường được gọi là “bệnh thâm lặn” vì bạn có thể không nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào cho đến khi xảy ra gãy xương.

Bác sĩ của bạn có thể sử dụng thuật ngữ này để mô tả mật độ khoáng xương thấp. Đây là lượng vật chất xương trong một khu vực cụ thể của bộ xương. Khi mật độ giảm, cấu trúc bên trong của xương mất đi độ chắc khỏe. Điều này làm tăng nguy cơ gãy xương, đặc biệt là ở xương hông, cột sống và cổ tay.

Chẩn đoán này giúp định hướng kế hoạch điều trị của bạn. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể xem xét sức khỏe xương để dự đoán nguy cơ đối với các phẫu thuật khác. Ví dụ, bệnh nhân bị loãng xương có thể đối mặt với khả năng cao hơn về các biến chứng y tế trong vòng 90 ngày sau khi sửa chữa vai. Tuy nhiên, việc có mật độ xương thấp không có nghĩa là bạn không thể đạt được kết quả tốt từ các thủ thuật như phẫu thuật chóp xoay. Nhiều bệnh nhân vẫn đạt được kết quả tốt sau hai năm phẫu thuật.

Hiểu rõ sức khỏe xương của bạn cho phép chăm sóc cá nhân hóa. Bác sĩ có thể sử dụng các mô hình tiên tiến để ước lượng quá trình lão hóa xương của bạn. Điều này giúp tạo ra các chiến lược phòng ngừa chính xác. Điều trị có thể bao gồm các loại thuốc giúp xây dựng xương mới hoặc làm chậm quá trình mất xương. Một số bệnh nhân cũng được hưởng lợi từ các liệu pháp vật lý như châm cứu để quản lý triệu chứng.

Trong một số trường hợp, bác sĩ sử dụng các công cụ học máy trên phim X-quang bàn tay để phát hiện các dấu hiệu sớm của mất xương. Điều này có thể dẫn đến việc điều trị sớm hơn trước khi xảy ra gãy xương. Đối với những người đã bị gãy xương, chẳng hạn như ở hông hoặc cột sống, các phương pháp điều trị như tiêm xi

mãng xương có thể ổn định xương và giảm đau. Việc biết tình trạng của bạn giúp bạn và bác sĩ hợp tác để giữ cho xương luôn chắc khỏe và an toàn.

Liệu nó có hiệu quả?

Có, các phương pháp điều trị loãng xương có thể giúp bạn quản lý sức khỏe xương và giảm nguy cơ gãy xương. Tuy nhiên, cách tiếp cận tốt nhất phụ thuộc vào tình trạng cụ thể của bạn. Các công cụ mới như học máy (machine learning) có thể sớm giúp chẩn đoán nhanh hơn và dễ tiếp cận hơn. Hiện tại, bác sĩ của bạn sẽ dựa vào các phương pháp đã được thiết lập để đánh giá mật độ xương của bạn.

Thuốc men là một phần quan trọng của việc điều trị. Một số bệnh nhân được hưởng lợi từ một chuỗi các liệu pháp, trước tiên là xây dựng xương và sau đó làm chậm sự mất xương. Các lựa chọn khác bao gồm các sản phẩm y học cổ truyền Trung Quốc hoặc châm cứu để giúp giảm đau và cải thiện vận động. Mặc dù những phương pháp này có thể hữu ích, nhưng chúng thường được sử dụng song song với chăm sóc y tế tiêu chuẩn thay vì thay thế nó.

Nếu bạn cần phẫu thuật, chẳng hạn như sửa chữa chóp xoay (rotator cuff) hoặc thay khớp, loãng xương không tự động loại trừ bạn khỏi ca phẫu thuật. Các nghiên cứu cho thấy rằng bệnh nhân có mật độ xương thấp vẫn có thể đạt được kết quả xuất sắc sau hai năm phẫu thuật vai. Tỷ lệ biến chứng vẫn thấp trên tổng thể. Điều này có nghĩa là bác sĩ của bạn có thể tiến hành một cách tự tin trong khi thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung để bảo vệ xương của bạn.

Đối với các thủ thuật cột sống như tạo hình đốt sống (vertebroplasty), việc sử dụng xi măng xương liên tục và chăm sóc tiêu chuẩn dẫn đến kết quả tốt. Tiêm nhiều hơn 5,5 ml xi măng có thể đảm bảo thêm thành công. Trong các ca thay khớp, việc sử dụng một số loại thuốc chống trào ngược axit (chất ức chế bơm proton) vào thời điểm phẫu thuật không làm tăng nguy cơ biến chứng ở hai hoặc năm năm.

Cần lưu ý rằng một số phương pháp điều trị có kết quả không đồng nhất. Ví dụ, bisphosphonates không làm giảm nguy cơ gãy xương xung quanh các implant đầu gối nhưng đã làm giảm nhu cầu phẫu thuật chỉnh hình (revision surgery) trong vòng hai năm. Ngoài ra, bất chấp các hướng dẫn, nhiều bệnh nhân không được dùng thuốc điều trị loãng xương sau khi gãy xương hông. Đây là một lĩnh vực mà việc chăm sóc có thể được cải thiện.

Nhìn chung, việc tối ưu hóa sức khỏe xương của bạn trước và sau phẫu thuật là rất quan trọng. Thời điểm cá nhân hóa cho một số loại thuốc xây dựng xương có thể nâng cao kết quả. Mặc dù một số liệu pháp mới cho thấy triển vọng trong các thử nghiệm trên động vật, nhưng dữ liệu ở người vẫn đang được phát triển. Bác sĩ của bạn sẽ xây dựng một kế hoạch cân bằng giữa các lợi ích đã được chứng minh và nhu cầu cá thể của bạn.

Phương pháp này có phù hợp với bạn không?

Phương pháp này thường phù hợp với bạn nếu bạn là phụ nữ sau mãn kinh có tiền sử gãy xương, mãn kinh kéo dài hoặc gãy xương đốt sống. Những yếu tố này đặt bạn vào nhóm có nguy cơ cao. Tại Trung Quốc, 76,9% phụ nữ sau mãn kinh nhập viện do gãy xương mắc tình trạng này. Bạn có thể được hưởng lợi từ việc phát hiện sớm bằng các công cụ tự động như học máy (machine learning) trên phim X-quang bàn tay. Điều này có thể giúp bắt đầu điều trị sớm hơn.

Bạn cũng có thể là ứng viên phù hợp cho các liệu pháp vật lý cụ thể. Châm cứu cho thấy kết quả khả quan trong việc cải thiện các triệu chứng. Đối với những người mất xương nghiêm trọng, các thủ thuật như tạo hình đốt sống qua da (percutaneous vertebroplasty) có thể mang lại kết quả tốt. Việc sử dụng hơn 5,5 ml xi măng xương trong thủ thuật này có liên quan đến kết quả tốt hơn. Nếu bạn cần thay khớp, việc sử dụng thuốc ức chế bơm proton (proton pump inhibitors) xung quanh thời điểm phẫu thuật không làm tăng nguy cơ biến chứng ở hai hoặc năm năm.

Tuy nhiên, loãng xương làm tăng nguy cơ biến chứng y tế trong vòng 90 ngày sau phẫu thuật sửa chữa chóp xoay (rotator cuff). Đây cũng là yếu tố nguy cơ gây biến chứng và phẫu thuật lại ở một và ba năm sau phẫu thuật này. Bất chấp những rủi ro này, loãng xương không phải là lý do để tránh phẫu thuật nội soi sửa chữa chóp xoay. Nhiều bệnh nhân có mật độ xương giảm vẫn đạt được kết quả xuất sắc sau hai năm phẫu thuật.

Cần lưu ý rằng nhiều bệnh nhân bị gãy cổ xương đùi không được dùng các loại thuốc tăng cường xương được khuyến nghị, mặc dù đã có các hướng dẫn tồn tại. Bác sĩ của bạn sẽ cân nhắc những rủi ro này so với lợi ích. Các kế hoạch điều trị có thể bao gồm liệu trình tuân tự để xây dựng và sau đó bảo vệ xương. Bạn nên thảo luận về những lựa chọn này với bác sĩ để quyết định phương án tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.

Kết luận

Loãng xương là tình trạng phổ biến và làm tăng nguy cơ biến chứng sau phẫu thuật khớp hoặc vai. Tuy nhiên, đây không phải là lý do để tránh các thủ thuật này. Nhiều bệnh nhân có mật độ xương thấp vẫn đạt được kết quả dài hạn xuất sắc. Bác sĩ của bạn sẽ quản lý sức khỏe xương trước và sau phẫu thuật để duy trì nguy cơ ở mức thấp. Cách tiếp cận này giúp bạn hồi phục tốt và trở lại các hoạt động hàng ngày một cách an toàn.