

# Phòng ngừa té ngã và gãy xương do giòn xương

Giữ vững — tay vị n, ánh sáng tốt và các bài tập cân bằng giúp ngăn ngừa té ngã, nguyên nhân gây ra các gãy xương giòn.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

Nếu bạn là người lớn tuổi và bạn đã gãy xương sau một cú ngã đơn giản (vấp phải tấm thảm, vấp ngã trong vườn, trượt chân khi đứng dậy từ ghế), thì chân thương đó đang cố gắng truyền đạt cho bạn một thông tin hữu ích. Một chiếc xương bị gãy chỉ từ một cú ngã nhẹ thường là dấu hiệu đầu tiên cho thấy xương đã âm thầm trở nên yếu hơn mức bình thường. Tin tốt là đây là một trong những cảnh báo có thể can thiệp rõ ràng nhất trong y học: có một kế hoạch cụ thể để làm cho xương chắc khỏe hơn và ngăn ngừa cú ngã tiếp theo trước khi nó xảy ra. Trang này giải thích gãy xương do giòn xương là gì, tại sao nó quan trọng, và những biện pháp thực tiễn thực sự hiệu quả.

## “Gãy xương do giòn xương” là gì?

**Gãy xương do giòn xương** là tình trạng xương bị gãy do một **vụ té ngã với năng lượng thấp**, tức là té từ chiều cao đứng trở xuống, loại va chạm mà bộ xương khỏe mạnh của người trẻ thường có thể chịu đựng được. Khi xương gãy chỉ với lực tác động nhỏ như vậy, nguyên nhân thường là do xương bị mỏng đi và suy yếu, một tình trạng được gọi là **loãng xương**. Vụ té ngã là yếu tố kích hoạt; xương yếu là nguyên nhân cơ bản.

Ở chi trên, hai loại gãy xương do giòn xương phổ biến nhất là **gãy cổ tay** (gãy đầu dưới xương quay, xương cẳng tay ngay phía trên cổ tay) và **gãy vai** (gãy đầu trên xương cánh tay). Cả hai đều xảy ra theo cùng một cơ chế (bạn đưa tay ra để đỡ khi ngã, hoặc bạn ngã xuống điểm vai), và cả hai thường là dấu hiệu cảnh báo đầu tiên cho thấy xương đang bị mỏng đi. Nhiều người hoàn toàn không có triệu chứng của loãng xương cho đến khi một vụ té ngã nhẹ gây ra gãy xương, và trên phim X-quang, hình ảnh gãy xương trông nghiêm trọng hơn nhiều so với mức độ tác động của vụ ngã.

# Tại sao một xương gãy đơn lẻ đáng để hành động

---

Điều khiến nhiều người ngạc nhiên nhất là: sau khi đã từng bị một gãy xương do loãng xương, nguy cơ bị gãy xương khác (bao gồm cả gãy xương hông hoặc cột sống nghiêm trọng hơn) của bạn tăng gấp đôi. Một vết gãy cổ tay ở độ tuổi sáu mươi hoặc bảy mươi không chỉ là một vết gãy cần được bó bột và bỏ qua; đó là một dấu hiệu cảnh báo sớm, rõ ràng cho một vấn đề mà nếu không được giải quyết, có thể sau này dẫn đến gãy xương hông, một chấn thương khó phục hồi hơn nhiều.

Đó là lý do tại sao chúng tôi coi một gãy xương do loãng xương là lời kêu gọi hành động trên **hai mặt trận cùng lúc**. Chỉ điều trị xương gãy sẽ giải quyết vấn đề hiện tại nhưng không làm giảm nguy cơ trong tương lai. Hai nhiệm vụ đó là: làm cho xương chắc khỏe hơn và ngăn ngừa té ngã tiếp theo.

## Mặt trước: Làm cho xương chắc khỏe hơn

---

Nhiệm vụ đầu tiên là xác định mức độ chắc khỏe (hoặc yếu) thực sự của xương bạn, sau đó thực hiện các biện pháp can thiệp.

- **Đánh giá mật độ xương.** Xét nghiệm tiêu chuẩn là **quét DEXA**, một loại tia X liều thấp, không gây đau (thường ở vùng hông và cột sống) để đo mật độ xương. Kết quả cho biết bạn có bị loãng xương hay không và mức độ nghiêm trọng của tình trạng này.
- **Bổ sung vitamin D và canxi.** Xương được cấu tạo từ canxi, và cơ thể bạn không thể hấp thu canxi hiệu quả nếu thiếu **vitamin D**. Nhiều người lớn tuổi bị thiếu vitamin D mà không hay biết. Một xét nghiệm máu đơn giản và, nếu cần, việc bổ sung chất này có thể khắc phục tình trạng trên, tạo nên một trong những nền tảng dễ dàng thiết lập nhất.
- **Xem xét sử dụng thuốc bảo vệ xương.** Khi mật độ xương thấp, có những loại thuốc đã được chứng minh rõ ràng giúp làm chậm quá trình mất xương hoặc tích cực tái tạo xương, qua đó giảm đáng kể nguy cơ gãy xương tiếp theo. Việc lựa chọn loại thuốc phù hợp với bạn là một cuộc thảo luận cần thực hiện với bác sĩ đa khoa hoặc chuyên gia.

Nhiều bệnh viện hiện nay vận hành **dịch vụ liên lạc gãy xương**, một nhóm chuyên trách việc phát hiện và chăm sóc những bệnh nhân sau khi bị gãy xương do loãng xương, đảm bảo quy trình đánh giá sức khỏe xương này được thực hiện đúng mức, thay vì bị bỏ sót trong khi mọi người chỉ tập trung vào việc bó bột. Nếu khu vực của bạn có dịch vụ này, việc được giới thiệu đến là rất đáng giá. (Để biết thêm chi tiết về mật độ xương, loãng xương và các loại thuốc liên quan, xem trang [sức khỏe xương và loãng xương](#) đi kèm.)

## Hai mặt trước: Ngăn ngừa lần ngã tiếp theo

---

Tăng cường mật độ xương làm giảm mức độ tổn thương do ngã. Ngăn ngừa ngã loại bỏ hoàn toàn nguyên nhân. Hầu hết các vụ ngã thực sự có thể phòng ngừa. Những biện pháp can thiệp hiệu quả nhất lại khá đơn giản.

- **Xử lý các môi nguy hiểm tại nhà.** Đây là nơi nhiều vụ ngã thực sự xảy ra. Loại bỏ hoặc cố định các tấm thảm lỏng lẻo và dây điện chạy dài, dọn dẹp đồ đạc khỏi lối đi và cầu thang, cải thiện ánh sáng (đặc biệt là ở cầu thang và đường đến phòng tắm vào ban đêm), và lắp tay vịn ở cầu thang cùng với thanh vịn trong phòng tắm. Một đèn ngủ đặt giữa giường và nhà vệ sinh giúp ngăn ngừa một số lượng đáng kể các vụ ngã.
- **Mang giày dép phù hợp.** Những đôi giày vừa vặn, chống trượt, đế bằng và buộc chặt chắc chắn tốt hơn dép xỏ chân, giày lê hoặc đi tất. Đau chân và việc chọn giày không phù hợp âm thầm làm suy yếu khả năng giữ thăng bằng của bạn.
- **Kiểm tra mắt.** Hãy kiểm tra thị lực và cập nhật kính mắt. Nếu bạn đeo kính hai tròng hoặc kính đa tròng, hãy lưu ý rằng chúng có thể làm mờ các cạnh của bậc thang; một cặp kính riêng dùng cho cầu thang và đi bộ ngoài trời đôi khi giúp ích.
- **Xem xét lại thuốc men.** Một số loại thuốc gây buồn ngủ, chóng mặt hoặc tụt huyết áp tư thế khi bạn đứng dậy, và nguy cơ ngã tăng lên khi bạn dùng nhiều loại cùng lúc. Dược sĩ hoặc bác sĩ đa khoa có thể xem xét lại danh sách thuốc và đơn giản hóa hoặc điều chỉnh những loại góp phần gây nguy cơ.
- **Quản lý chóng mặt và huyết áp khi thay đổi tư thế đứng.** Nếu bạn cảm thấy choáng váng khi đứng dậy từ tư thế ngồi hoặc nằm, hãy đề cập đến điều này; tình trạng này thường có thể điều trị được. Việc đứng dậy chậm rãi và dừng lại trước khi đi bộ là một thói quen đơn giản nhưng hữu ích.
- **Tập luyện sức mạnh và thăng bằng: bước quan trọng nhất.** Trong tất cả các mục trong danh sách này, các chương trình xây dựng sức mạnh chân và khả năng thăng bằng có bằng chứng tốt nhất về việc thực sự giảm thiểu nguy cơ ngã. Các phương pháp như thái cực quyền và các lớp học sức mạnh và thăng bằng có cấu trúc (vật lý trị liệu hoặc bác sĩ đa khoa của bạn có thể giới thiệu cho bạn một lớp địa phương) giúp bạn vững vàng khi đứng và, như một lợi ích thêm, giúp xương được tải trọng và khỏe mạnh. Duy trì hoạt động thể chất mang tính bảo vệ chứ không phải rủi ro.

## Ngã không chỉ là “một phần của quá trình lão hóa”

---

Để dàng cho rằng ngã là điều đơn thuần xảy ra khi bạn già đi, và bắt đầu co hẹp cuộc sống của bạn để tránh nó: ra ngoài ít hơn, làm ít hơn, di chuyển ít hơn. Bản năng đó âm thầm làm mọi thứ tồi tệ hơn, vì bạn di chuyển ít hơn, bạn trở nên yếu đuối và kém ổn định hơn. Ngã không phải là một phần không thể tránh khỏi của quá trình lão hóa, và phần lớn các vụ ngã có thể phòng ngừa với các bước thực tiễn nêu trên. Mục tiêu

không phải là bực bạn trong bông gòn; mà là giữ cho bạn mạnh mẽ, ổn định và đủ tự tin để tiếp tục làm những điều bạn yêu thích.

## Khi nào cần đi kiểm tra hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ

---

- **Sau bất kỳ gãy xương do loãng xương nào**, hãy hỏi bác sĩ đa khoa hoặc nhóm phẫu thuật của bạn về **đánh giá sức khỏe xương** (một quét DEXA và xem xét vitamin D, canxi và liệu có nên dùng thuốc bảo vệ xương hay không). Đừng để cuộc trò chuyện kết thúc chỉ với việc bó bột.
- **Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị té ngã lặp đi lặp lại, cảm thấy mất thăng bằng khi đi lại, hoặc bị chóng mặt hoặc choáng váng**: đặc biệt là khi đứng dậy. Đây chính xác là những vấn đề có thể được đánh giá và cải thiện.
- **Nếu bạn bị té ngã và lo lắng rằng mình có thể đã gãy xương** (đau đột ngột, sưng, biến dạng rõ ràng, hoặc không thể sử dụng chi): hãy đi kiểm tra ngay lập tức.

Hành động đồng thời trên cả hai mặt trận (xương chắc khỏe hơn và giảm thiểu té ngã) là cách hiệu quả nhất mà bạn có thể làm để đảm bảo rằng một lần gãy xương do loãng xương đầu tiên cũng sẽ là lần cuối cùng.