

Bs Lê Th H u -

Loăng x ng là m t b nh th ng g p v i t n su t cao ph n đ tu i sau măn kinh, v i các tri u ch ng th ng g p đau m i các c kh p, gẫy ho c r n x ng trong tai n n sinh ho t.... Phát hi n và đi u tr s m b nh lý loăng x ng là m t trong nh ng đi u quan tr ng đ i v i ph n sau măn kinh.

1. Thay đ i i s ng

Nên đ c th c hi n s m và th ng xuyên đ gi m thi u x ng ph n sau măn kinh. B sung đ canxi và vitamin D, t p th d c, cai thu c lá, t v n v phòng ch ng té ngã, h n ch s d ng nhi u r u; đ ng th i tránh dùng các thu c gây thi u x ng nh glucocorticoid.

a. Canxi/ Vitamin D

- Ch đ ăn t i i u đ đi u tr và đ phòng loăng x ng là cung c p đ năng l ng (tránh suy dinh d ng) và canxi, vitamin D.
- Ph n sau măn kinh c n dùng thêm canxi h ng ngày n u không th cung c p đ canxi t b a ăn trong ngày (kho ng 1200mg/ngày)

Hàm lư ợng calci có trong 100g m ột s ố th ực phẩm phổ biến:				
 Lá xắt 260mg	 Rau dền đỏ 280mg	 Rau m ồng 220mg	 Rau m ồng t ỏi 170mg	
 L ồng d ỏ tr ắng g à 170mg	 Ph ả mai 260mg	 S ữa tươi 120mg	 S ữa chua 120mg	
 Cua đ ồng 5040mg	 T ỳu b ầu 5000mg	 Ô c các l ột 300-3600mg	 Tôm đ ồng 120mg	

b. Ch đ ăn

- Ch đ ăn đ y đ dinh d ng và h p lý, đ m b o các ch t thi t y u cho quá trình hình

Điều ước loãng xỏ ng ỏ phỏ nỏ sau mỗn kinh

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 25 Tháng 9 2023 10:19 -

thành và duy trì chỏ c nỏng bỏ xỏ ng.

[Xem tiếp tại đây](#)