

## Loãng xương

Vị t b i Biên t p viên

Th hai, 30 Tháng 9 2019 22:00 - L n c p nh t cu i Th t , 02 Tháng 10 2019 09:11

---

### Bs Lê Vũ B o Quyên – Khoa Nhi T ng h p

#### 1. T ng quan

Loãng xương là tình trạng bệnh lý của hệ thống xương với đặc điểm khi tiếp xúc xương suy giảm, vì cấu trúc của xương bị hư hỏng. Loãng xương làm cho xương trở nên yếu và giòn, dễ gãy vỡ nên mắc ngã hoặc thậm chí là căng thẳng nhẹ nhẹ cũng xương hoặc có thể gây ra gãy xương. Gãy xương liên quan đến loãng xương thường xảy ra ở hông, cổ tay hoặc cổ tay.

Loãng xương ở trẻ em thường do thừa cân và thiếu vận động. Những người da trắng và châu Á - đặc biệt là phụ nữ lớn tuổi đã mãn kinh có nguy cơ cao nhất. Thuốc, chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục có thể giúp ngăn ngừa mất xương hoặc tăng cường xương đã yếu.

[Xem tiếp tại đây](#)