

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 lượng calci có trong 100g một số thực phẩm phổ biến:				
 Lá cải	 Rau dền đỏ	 Rau mả	 Rau mồng tơi	
260mg	280mg	220mg	170mg	
 Lòng đỏ trứng gà	 Phô mai	 Sữa tươi	 Sữa chua	
170mg	260mg	120mg	120mg	
 Cua đồng	 Tôm khô	 Ốc các loại	 Tôm đông	
3040mg	2000mg	300-3600mg	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](#)