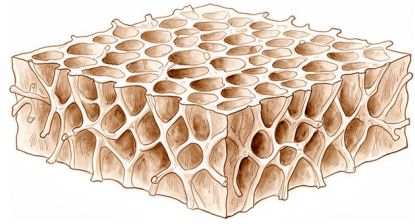


Sức khỏe xương và Loãng xương

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.

Những gì bạn đang cảm thấy

Bạn có thể nhận thấy cơn đau ở vai trở nên nghiêm trọng hơn khi vận động. Việc vớ tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực có thể trở nên khó khăn. Việc nhét áo vào quần cũng có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau. Sự khó chịu thường bùng phát vào ban đêm, khiến bạn khó ngủ ở bên bị ảnh hưởng. Điều này thường gặp ngay cả khi bạn có mật độ khoáng xương giảm, đây là dấu hiệu của xương yếu hơn.

Mặc dù có những triệu chứng này, nhiều bệnh nhân vẫn đạt được kết quả xuất sắc sau hai năm phẫu thuật vá chóp xoay bằng nội soi. Thủ thuật này sử dụng camera và dụng cụ nhỏ để sửa chữa các gân bị rách ở vai. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá tình trạng cụ thể của bạn để xác định phương pháp tiếp cận tốt nhất. Loãng xương không nên ngăn cản bạn thực hiện phẫu thuật này, vì tỷ lệ biến chứng tổng thể vẫn thấp. Tuy nhiên, việc mắc loãng xương có nghĩa là bạn có nguy cơ cao hơn đối với các biến chứng và phẫu thuật lại trong vòng một đến ba năm sau khi sửa chữa.

Hãy lưu ý rằng bệnh nhân bị loãng xương có thể đối mặt với khả năng cao hơn về các vấn đề y tế trong 90 ngày đầu tiên sau phẫu thuật chóp xoay so với những người có xương khỏe mạnh. Điều quan trọng là phải thảo luận về sức khỏe xương của bạn với nhóm chăm sóc sức khỏe. Tỷ lệ sử dụng thuốc điều trị loãng xương thấp được quan sát thấy ở những bệnh nhân đã bị gãy cổ xương đùi, ngay cả khi các hướng dẫn khuyến nghị điều trị. Việc giải quyết mật độ xương của bạn ngay bây giờ có thể giúp hỗ trợ quá trình phục hồi và chức năng vai dài hạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Loãng xương có nghĩa là xương của bạn trở nên yếu và giòn. Hãy tưởng tượng xương khỏe mạnh giống như một tổ ong đặc. Trong bệnh loãng xương, các lỗ trong tổ ong đó trở nên lớn hơn. Điều này làm cho cấu trúc trở nên giòn và dễ gãy hơn. Bạn có thể không cảm thấy bất kỳ cơn đau nào cho đến khi xảy ra gãy xương. Tuy nhiên, xương yếu cũng có thể ảnh hưởng đến cách các khớp của bạn lành lại sau phẫu thuật.

Ví dụ, nếu bạn phẫu thuật vai, loãng xương là một yếu tố nguy cơ gây biến chứng và phẫu thuật lại sau 1 và 3 năm. Điều này là do xương cần đủ mạnh để giữ cố định phần sửa chữa. Mặc dù có nguy cơ này, loãng xương không nên được coi là lý do để tránh phẫu thuật sửa chữa chóp xoay bằng nội soi. Tỷ lệ biến chứng chung thấp. Trên thực tế, bệnh nhân có mật độ xương giảm vẫn có thể đạt được kết quả xuất sắc sau 2 năm sau thủ thuật này.

Điều quan trọng là phải biết rằng loãng xương có thể làm tăng nguy cơ gặp các vấn đề khác. Bệnh nhân bị loãng xương có thể trải qua tỷ lệ mắc các biến chứng y tế cao hơn trong giai đoạn toàn cầu 90 ngày so với bệnh nhân không bị loãng xương sau khi sửa chữa chóp xoay. Điều này có nghĩa là bạn cần được theo dõi cẩn thận trong ba tháng đầu tiên sau phẫu thuật.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng các kỹ thuật cụ thể để hỗ trợ quá trình lành bệnh của bạn. Đối với các thủ thuật cột sống, xi măng xương liên tục và điều trị tiêu chuẩn là những đảm bảo cho kết quả lâm sàng tốt đối với phẫu thuật tạo hình đốt sống qua da. Thể tích xi măng xương tiêm lớn hơn 5,5 ml có thể là một đảm bảo cho kết quả lâm sàng tốt đối với phẫu thuật tạo hình đốt sống qua da. Những bước này giúp ổn định xương và giảm đau.

Cũng có nhiều cách để quản lý sức khỏe xương. Các sản phẩm thuốc Đông y truyền thống cung cấp cơ sở lý thuyết và thực nghiệm cho việc phát triển các loại thuốc mới và cải thiện việc quản lý bệnh loãng xương. Châm cứu cho thấy hiệu quả đầy hứa hẹn trong việc cải thiện các triệu chứng của bệnh loãng xương nguyên phát như một can thiệp vật lý trong thực hành lâm sàng. Ngoài ra, việc tối ưu hóa thời điểm dùng teriparatide có thể hướng dẫn các chiến lược dùng thuốc cá nhân hóa để tăng cường hình thành xương và giảm nguy cơ gãy xương ở bệnh nhân loãng xương.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn đang nỗ lực giữ cho xương của bạn chắc khỏe. Một mô hình lão hóa dựa trên mật độ xương có thể tạo điều kiện và hỗ trợ phát triển các chiến lược y học chính xác trong phòng ngừa và quản lý bệnh loãng xương. Điều này giúp điều chỉnh việc điều trị cho bạn phù hợp với nhu cầu cụ thể của bạn. Liệu pháp đồng hóa theo trình tự sau đó là kháng hủy xương có thể cung cấp thông tin cho các hướng dẫn điều trị đối với các nhóm phụ nữ mãn kinh có nguy cơ cao. Những phương pháp này nhằm mục đích xây dựng xương mới và ngăn chặn quá trình phá vỡ xương diễn ra quá nhanh.

Những điều cần biết

Tiền lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào mức độ tích cực mà bạn và bác sĩ phẫu thuật quản lý sức khỏe xương. Loãng xương là tình trạng xương trở nên yếu và giòn. Với sự chăm sóc hiện đại, đây không phải là dấu hiệu của sự suy giảm không thể tránh khỏi. Các phương pháp tiếp cận mới, chẳng hạn như sử dụng các xét nghiệm mật độ xương để cá nhân hóa điều trị, giúp bác sĩ phẫu thuật xây dựng một kế hoạch riêng cho bạn. Chiến lược cá nhân hóa này nhằm mục đích tăng cường sức mạnh cho xương và giảm nguy cơ gãy xương.

Nếu bạn được điều trị, mục tiêu là tái thiết lập sức mạnh. Bác sĩ phẫu thuật có thể khuyên dùng các loại thuốc hoặc liệu pháp cụ thể khuyến khích sự phát triển của xương mới. Một số bệnh nhân cũng tìm thấy sự giảm đau thông qua các can thiệp vật lý như châm cứu, giúp giảm đau và cải thiện sự thoải mái trong sinh hoạt hàng ngày. Chìa khóa nằm ở sự kiên trì. Khi việc điều trị được quản lý tốt—chẳng hạn như sử dụng đúng lượng xi măng xương cho các thủ thuật cột sống—bạn có thể mong đợi những kết quả ổn định và tích cực, hỗ trợ khả năng vận động và chất lượng cuộc sống của bạn.

Nếu loãng xương không được quản lý, các rủi ro sẽ tăng lên đáng kể. Xương yếu dễ bị gãy xương hơn, điều này có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng. Ví dụ, bệnh nhân bị loãng xương thường đối mặt với nguy cơ cao hơn về các vấn đề y tế trong ba tháng sau các phẫu thuật khác, như sửa chữa chóp xoay. Tuy nhiên, việc mắc loãng xương không có nghĩa là bạn không thể thực hiện phẫu thuật. Nhiều bệnh nhân vẫn đạt được kết quả xuất sắc sau hai năm kể từ các thủ thuật như sửa chữa chóp xoay, ngay cả khi mật độ xương thấp. Bài học chính là loãng xương là một yếu tố nguy cơ, không phải là rào cản. Nó đòi hỏi sự chú ý cẩn thận để ngăn ngừa các biến chứng và phẫu thuật lại sau một và ba năm sau khi phẫu thuật.

Quá trình phục hồi cảm thấy khác nhau ở mỗi người. Một số ngày có thể dễ dàng hơn những ngày khác. Con đường phía trước đòi hỏi theo dõi chặt chẽ sức khỏe xương và tuân thủ kế hoạch điều trị của bạn. Bằng cách chủ động, bạn tạo cho mình cơ hội tốt nhất để duy trì sức mạnh và sự độc lập. Bác sĩ phẫu thuật sẽ hướng dẫn bạn qua từng bước, đảm bảo rằng việc chăm sóc của bạn phát triển cùng với sự thay đổi trong nhu cầu của bạn.