

Vitamin D và Sức khỏe Cơ Xương Khớp

Vitamin D, được gọi là 'vitamin ánh nắng', rất cần thiết cho sức mạnh của xương và chức năng cơ.

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 nhận

Bạn có thể nhận thấy cơ thể mình cảm thấy khác biệt khi nồng độ vitamin D thấp. Chất dinh dưỡng này giúp duy trì xương và cơ bắp chắc khỏe. Nếu không đủ, bạn có thể cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường. Cơ bắp của bạn có thể cảm thấy yếu hơn hoặc dễ đau nhức hơn. Bạn cũng có thể thấy xương của mình cảm thấy giòn hơn. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn là vận động viên hoặc phục vụ trong quân đội. Các nhóm này có nguy cơ cao hơn đối với gãy xương do căng thẳng, là những vết nứt nhỏ trong xương.

Nếu bạn đã từng bị chấn thương đầu gối, nồng độ vitamin D thấp có thể khiến tình trạng trở nên khó khăn hơn. Nó có liên quan đến khả năng cao hơn bị rách dây chằng ở phía trước đầu gối. Nó cũng có thể khiến dây chằng đó khó lành hơn nếu bạn cần phẫu thuật. Bạn có thể cảm thấy mất ổn định hoặc đau khi di chuyển đầu gối. Điều này là do vitamin D đóng vai trò trong cách cơ thể bạn tự sửa chữa sau chấn thương.

Đối với người cao tuổi, việc nhận thức về vitamin D là chìa khóa. Bạn có thể bị gãy xương do giòn xương, là gãy xương do té ngã nhẹ. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra nồng độ của bạn để hướng dẫn chăm sóc. Nếu bạn đang phẫu thuật gãy xương hông, nồng độ thấp dưới 20 ng/mL là phổ biến. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng thực phẩm bổ sung trước khi phẫu thuật để giúp bạn phục hồi tốt hơn. Đây là một bước đơn giản có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong quá trình phục hồi của bạn.

Nếu bạn đang phẫu thuật vai, chẳng hạn như sửa chữa chóp xoay, vitamin D cũng quan trọng. Nó có thể giúp gân của bạn lành lại, mặc dù bằng chứng vẫn đang được mở rộng. Một số nghiên cứu cho thấy rằng kiểm tra nồng độ của bạn và dùng thực phẩm bổ sung là đáng giá. Nó giúp đảm bảo cơ thể bạn có những gì cần thiết để sửa chữa gân bị rách.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, vitamin D ảnh hưởng đến nhiều hơn chỉ xương. Nồng độ thấp có liên quan đến thành phần cơ thể kém khỏe mạnh hơn. Bạn có thể nhận thấy những thay đổi về sức mạnh hoặc tăng trưởng. Sức mạnh nắm tay và chế độ ăn uống cũng là dấu hiệu của sức khỏe xương ở người trẻ. Duy trì nồng độ vitamin D của bạn giúp hỗ trợ sức khỏe cơ xương khớp tổng thể của họ. Điều này giúp họ duy trì hoạt động và khỏe mạnh khi họ lớn lên.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vitamin D cần thiết để giữ cho xương chắc khỏe và cơ bắp hoạt động tốt. Hãy coi nó như chìa khóa giúp cơ thể bạn hấp thu canxi. Nếu không có đủ “chìa khóa” này, xương có thể trở nên giòn và dễ gãy. Điều này đặc biệt đúng ở người lớn tuổi và những người đã trải qua gãy xương do yếu tố giòn xương. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể kiểm tra nồng độ vitamin D trước các cuộc phẫu thuật lớn, chẳng hạn như sửa chữa gãy xương hông, để đảm bảo cơ thể có đủ nguồn lực cần thiết để lành thương đúng cách.

Nồng độ vitamin D thấp có liên quan đến nguy cơ cao bị chấn thương nghiêm trọng. Ví dụ, thiếu hụt vitamin D làm tăng khả năng rách dây chằng chéo trước ở đầu gối hoặc làm thất bại phẫu thuật tái tạo. Nó cũng làm tăng nguy cơ gãy xương do căng thẳng (stress fracture), là những vết nứt nhỏ trong xương do ứng lực lặp đi lặp lại. Đây là lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật có thể đánh giá tình trạng vitamin D của bạn nếu bạn là vận động viên hoặc thuộc nhóm nguy cơ cao như quân đội. Việc bổ sung vitamin D thường xuyên có thể giảm đáng kể khả năng bị thiếu hụt, giúp bảo vệ khớp và xương khỏi những chấn thương có thể phòng ngừa này.

Vitamin D cũng đóng vai trò trong quá trình lành gân. Gân là những dải mô dai, giống như sợi dây, nối cơ bắp với xương. Mặc dù bằng chứng còn hạn chế, vitamin D có thể hỗ trợ quá trình lành thương sau các thủ thuật như sửa chữa chóp xoay ở vai. Nó cũng quan trọng đối với thành phần cơ thể tổng thể và sức khỏe chuyển hóa, đặc biệt là ở thanh thiếu niên. Ở trẻ em, các yếu tố như sức mạnh nắm tay và chế độ ăn uống, cùng với nồng độ vitamin D, giúp dự đoán sức khỏe của xương. Đảm bảo bạn có đủ vitamin D không chỉ hỗ trợ xương mà còn hỗ trợ toàn bộ hệ cơ xương khớp, giúp bạn duy trì sự năng động và khả năng phục hồi.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào nồng độ vitamin D và tình trạng sức khỏe cụ thể của bạn. Nếu bạn bị thiếu hụt, bạn có thể đối mặt với nguy cơ cao hơn đối với một số loại chấn thương. Ví dụ, việc thiếu vitamin D có liên quan đến khả năng cao hơn bị rách dây chằng chéo trước ở đầu gối hoặc phẫu thuật tái tạo thất bại. Nó cũng có liên quan đến những thay đổi bất lợi về thành phần cơ thể ở thanh thiếu niên.

Đối với người lớn đang chuẩn bị phẫu thuật thay khớp hoặc phẫu thuật gãy xương hông, bác sĩ phẫu thuật có thể kiểm tra nồng độ vitamin D của bạn trước khi thực hiện thủ thuật. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn phẫu thuật vào mùa đông, vì tình trạng thiếu hụt phổ biến hơn trong những tháng này. Nếu nồng độ của bạn thấp, bác sĩ phẫu thuật có thể khuyên dùng thực phẩm bổ sung. Việc bổ sung thường xuyên làm giảm đáng kể

khả năng vẫn còn thiếu hụt. Bước đơn giản này có thể giúp tối ưu hóa sức khỏe xương và tình trạng chuyển hóa của bạn trước và sau khi điều trị.

Bạn có thể tự hỏi liệu các chất bổ sung có giúp ích cho quá trình lành gân, chẳng hạn như trong phẫu thuật sửa chữa chóp xoay hay không. Bằng chứng ở đây còn hạn chế và chất lượng thấp. Mặc dù vitamin D có thể hỗ trợ quá trình lành vết thương, nhưng chúng tôi không thể hứa hẹn các kết quả cụ thể dựa trên dữ liệu hiện có. Tuy nhiên, đối với phẫu thuật nội soi sửa chữa chóp xoay, việc cung cấp vitamin D được coi là một bước hiệu quả về chi phí. Việc cung cấp cho tất cả mọi người thường thực tế và tiết kiệm chi phí hơn là kiểm tra nồng độ máu của tất cả mọi người trước tiên.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, tình trạng vitamin D là một yếu tố dự báo quan trọng đối với sức khỏe xương cùng với sức mạnh nắm tay và chế độ ăn uống. Nếu bạn là cha mẹ, các biện pháp can thiệp có mục tiêu có thể giúp tối ưu hóa sức khỏe cơ xương và chuyển hóa của con bạn. Nhận thức vẫn rất quan trọng đối với người cao tuổi. Ngay cả với các hướng dẫn được cải thiện, nhiều người vẫn cần được nhắc nhở về tầm quan trọng của việc duy trì nồng độ vitamin D khỏe mạnh để ngăn ngừa gãy xương giòn và hỗ trợ sức mạnh xương lâu dài.