

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày tháng 10 năm 2020

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Phòng tránh nguy cơ gãy xương ở người cao tuổi biện pháp phòng ngừa

Năm 2011 Việt Nam chính thức bước vào giai đoạn già hóa dân số với hơn 8,6 triệu người cao tuổi chiếm 10% dân số và thuộc nhóm các nước có tốc độ già hóa nhanh nhất thế giới. Theo dự báo con số này sẽ tăng lên 16,66% và năm 2029 tương đương với khoảng 16,6 triệu người và lên 26,1% vào năm 2049, tương đương với khoảng 27 triệu người.

Tuy nhiên những thách thức rất lớn về nhiều mặt đặc biệt là hệ thống chăm sóc sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi. Người cao tuổi sống chủ yếu ở nông thôn làm nông nghiệp. Khi tuổi càng cao thì sức khỏe ngày càng yếu, người cao tuổi đối diện với gánh nặng bệnh tật kép, mắc nhiều bệnh tật cùng lúc đặc biệt là các bệnh mãn tính như: tiểu đường, tim mạch, xương khớp... Bình quân mỗi người cao tuổi có tới 3 bệnh trong khi đó người cao tuổi chưa bắt kịp với các thông tin về các phương pháp phòng ngừa các loại bệnh tật đặc biệt là tai nạn thương tích gãy xương và các chi.

Nhân tháng giành cho người cao tuổi Trung tâm y tế huyện phối hợp với Trạm y tế các xã, thị trấn đưa nội dung tuyên truyền về khám tư vấn và cung cấp các dịch vụ Chăm sóc người cao tuổi hướng Người cao tuổi tự chăm sóc bản thân phòng ngừa bệnh tật đặc biệt là các yếu tố, nguy cơ dẫn đến gãy xương

Các yếu tố nguy cơ liên quan loãng xương: Có nhiều yếu tố nguy cơ có thể dẫn đến gãy xương, gồm 2 nhóm: Nguy cơ liên quan đến tình trạng loãng xương và nguy cơ dễ té ngã.

- Về tuổi: tuổi càng cao, nguy cơ loãng xương càng tăng.
- Về giới: nữ giới có tỷ lệ loãng xương cao hơn nam giới ở cùng độ tuổi.
- Di truyền: Trong gia đình có người từng gãy xương vì loãng xương thì các thành viên khác trong gia đình có nguy cơ gãy xương do loãng xương cao hơn khi lớn tuổi. Người có thể trạng gầy, nhỏ dễ mắc loãng xương hơn.
- Dinh dưỡng: Người nhẹ cân, dinh dưỡng kém, có chế độ ăn kiêng làm giảm canxi và vitamin D trong khẩu phần ăn, dễ mắc loãng xương và gãy xương.
- Cách sống: Hút thuốc lá, uống rượu quá mức, cùng với ít rèn luyện thể lực là những yếu tố nguy cơ dẫn đến loãng xương, dễ gãy xương.

Nguy cơ dễ té ngã: Người suy giảm về thể chất và tinh thần: liệt yếu chi, viêm khớp mạn tính, thị lực kém, lão hóa, sa sút trí tuệ, Alzheimer...

Sử dụng thuốc: Nhiều loại thuốc khi uống vào có thể ảnh hưởng đến khả năng giữ thăng bằng của cơ thể cũng như gây buồn ngủ, chóng mặt, mất tập trung... dễ gây té ngã.

Những điều người cao tuổi có thể làm để duy trì và cải thiện độ bền của xương:

Hiểu được nguy cơ cá nhân của chính mình đối với gãy xương. Điều này dựa trên bất kỳ yếu tố nguy cơ nào người bệnh có thể có (như trên đã nêu). Khi cần, có thể hỏi bác sĩ để đo mật độ xương (đo loãng xương).

Hiểu được nguy cơ cá nhân của chính mình đối với loãng xương. Di truyền có mối liên quan khá rõ đối với sức khỏe của xương.

Hãy lựa chọn lối sống lành mạnh, duy trì trọng lượng cơ thể hợp lý, tăng cường canxi và vitamin D trong khẩu phần ăn. Không hút thuốc lá, hạn chế bia rượu, tăng cường tập luyện thể dục... góp phần giảm nguy cơ loãng xương, gãy xương vùng khớp háng.

Tham vấn ý kiến bác sĩ, xem xét và uống các thuốc bổ sung canxi và vitamin D, thuốc chống hủy xương khi cần./.

(Phát thanh từ 01/10 đến 30/10/2020)

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa – Thể thao và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn