

Hành trình cùng

“NÓI KHÔNG VỚI LOÃNG XƯƠNG”

■ T.C



Theo chân chị Nguyễn Kim Loan (42 tuổi, Hội viên Hội Liên Hiệp Phụ nữ Việt Nam) len lỏi trong từng con hẻm tại quận Bình Thạnh, chị Loan vui vẻ giới thiệu rành mạch hoàn cảnh của từng gia đình. Chính vì quen và nắm rõ từng hội viên, nên hơn ai hết chị Loan hiểu làm thế nào để truyền tải tốt nhất những kiến thức về loãng xương cho các chị em.

Sau hơn một tháng phát động, phong trào “Hàng triệu phụ nữ Việt Nam nói không với bệnh loãng xương” do Hội Liên Hiệp Phụ Nữ Việt Nam (HLHPN VN), Hội Loãng Xương và nhân hàng thuốc bổ sung Canxi của công ty Sanofi - Aventis tổ chức đã được hâm nóng với sự hưởng ứng nhiệt tình của hàng ngàn phụ nữ. Đặc biệt là đối với hơn 1200 tình nguyện viên thuộc HLHPN VN thì đó là một động lực to lớn để tiếp tục cuộc hành trình mang kiến thức về bệnh loãng xương đến với từng hộ gia đình trên địa bàn Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh.

Thực tế cho thấy hiểu biết của các chị em về loãng xương còn khá hạn chế. Do diễn tiến một cách âm thầm, không triệu chứng nên ít ai để ý đến việc mình đang bị “mất xương” từng ngày. Chị Thanh Đào (38 tuổi, quận Ba Đình, Hà Nội) “thú nhận”: “Tôi thật sự không biết chế độ ăn uống hiện tại đã bổ sung canxi đủ hay chưa”.



Không chỉ lý thuyết, bài tập **Corbiere** phòng ngừa loãng xương cũng được hướng dẫn rất sinh động.

Chị Loan cho biết: “Nhận được lời mời của chương trình, tôi đã không ngần ngại tham gia vì hiểu rằng những kiến thức về cách phòng ngừa và điều trị bệnh loãng xương là thật sự cần thiết đối với các chị em phụ nữ”.

PGS.TS.BS. Vũ Thị Thanh Thủy, Chủ tịch Hội Loãng Xương Hà Nội cho biết: “Việc phòng chống loãng xương không bao giờ là quá sớm. Từ thai nhi trong bụng mẹ, trẻ em đang tuổi lớn, phụ nữ mang thai, đến phụ nữ trung niên... đều cần cung cấp canxi đầy đủ để đáp ứng các nhu cầu thiết yếu của cơ thể. Nếu không, cơ thể sẽ rút dần canxi từ xương, lâu ngày dẫn đến loãng xương, gãy xương”. Theo thống kê của Viện Dinh Dưỡng Việt Nam, hiện nay khẩu phần ăn của người Việt Nam thiếu hụt từ 500mg-600mg canxi mỗi ngày,

dẫn đến nguy cơ gãy xương do loãng xương gia tăng.

Thông qua những cuộc trò chuyện thân mật giữa đội ngũ tình nguyện viên và chị em phụ nữ các địa phương, những kiến thức như thế này sẽ được phổ biến rộng rãi, góp phần tích cực giảm thiểu nguy cơ loãng xương – một trong những căn bệnh mãn tính được coi là “hao tổn” về tài chính và chất lượng cuộc sống nhất.■



Niềm vui đến từ sự đón nhận nhiệt tình của các chị em.

CẨM NANG PHÒNG NGỪA LOÃNG XƯƠNG

Hãy cùng thực hành hai phương pháp đơn giản sau để bảo vệ bạn và cả gia đình ngay từ hôm nay:

- **Cung cấp Canxi và Vitamin D theo nhu cầu:** Canxi có thể được cung cấp từ các thực phẩm giàu canxi như sữa, rau xanh, hải sản và thuốc bổ sung canxi. Lựa chọn ống uống bổ sung canxi dạng nước hoặc viên canxi sủi để cung cấp đầy đủ lượng canxi cần thiết cho một ngày (cần chọn sản phẩm tốt, uy tín và đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng). Vitamin D có thể được cung cấp bằng cách phơi nắng sớm ít nhất 15 phút mỗi ngày.

- **Tập thể dục thường xuyên:** Tập luyện những môn thể thao hoặc động tác phù hợp với độ tuổi và thể trạng. Bạn có thể tham khảo bài tập **Corbiere** được võ sư Hồ Tường thiết kế riêng cho chương trình và đã được Hội Loãng Xương chúng tôi nhận giúp giảm nguy cơ loãng xương, trên trang web: www.hoiphpn.org.vn