

HEALTHY **BONES**  
AUSTRALIA

Protect  
Build  
Support



Giải thích  
về Sức khỏe  
Xương



## Giải thích về Sức khỏe Xương

Sức khỏe xương là một phần quan trọng của sức khỏe tổng quát. Sức khỏe xương kém có thể dẫn tới bệnh loãng xương. Khi cấu trúc của xương bị suy giảm, trở nên yếu hơn và mật độ xương thấp hơn, xương tăng nguy cơ bị gãy. Đây là bệnh loãng xương. Bệnh loãng xương có thể ảnh hưởng đến bất kỳ xương nào. Tuy nhiên, bệnh loãng xương có xu hướng ảnh hưởng những vùng cụ thể chứ không phải là cả bộ xương. Kết quả nghiên cứu cho thấy gãy xương thường xảy ra ở hông, cổ tay và cột sống. Những vùng khác bao gồm mắt cá chân, chân, cẳng tay, cánh tay trên và xương sườn. Những rạn/nứt xương này thường xảy ra từ việc bị vấp chân nhẹ, té ngã hoặc tương tự.

Điều quan trọng cần lưu ý là tình trạng gãy xương có thể xảy ra ở các bệnh nhân mắc bệnh loãng xương (osteoporosis) hoặc mật độ xương thấp (osteopenia). Một người bị rạn/nứt xương một lần được xem là có nguy cơ cao bị rạn/nứt xương thêm lần nữa. Việc chẩn đoán và điều trị sớm nhằm ngăn chặn việc xảy ra bất cứ trường hợp rạn/nứt xương lần đầu nào hoặc rạn/nứt xương tiếp theo. Nếu đã xảy ra tình trạng rạn/nứt xương thì mục đích chính của việc điều trị là nhằm giảm khả năng bị rạn/nứt xương thêm.

### Các Nhân tố Nguy cơ Phổ biến

Bệnh sử Cá nhân	Tình trạng Bệnh tật	Thuốc
Lần rạn/nứt xương trước đó (do bị vấp nhẹ hoặc té ngã)	Bệnh celiac (bệnh không hấp thụ gluten)	Trị liệu ung thư vú cụ thể
Bệnh sử gia đình bị loãng xương (cha/mẹ/anh/chị/em)	Bệnh cường giáp hoặc cường tuyến cận giáp	Điều trị ung thư tiền liệt tuyến cụ thể
Giảm chiều cao (từ 3 cm trở lên)	Viêm khớp dạng thấp	Sử dụng thuốc Glucocorticoids (steroids)
Hút thuốc/Uống rượu quá độ	Mãn kinh sớm/Testosterone (nội tiết tố) thấp	Điều trị chống động kinh
Thiếu can-xi, vitamin D hoặc thiếu tập thể dục	Bệnh thận hoặc gan mạn tính	
Từ 70 tuổi trở lên	Bệnh tiểu đường	

Nếu quý vị có những nhân tố gây nguy cơ bị bệnh loãng xương, bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đi làm xét nghiệm mật độ xương. Xét nghiệm rọi quét đơn giản này có sẵn trên toàn nước Úc, và kết quả sẽ cho biết liệu quý vị bị mật độ xương thấp (osteopenia) hay bệnh loãng xương.

Nếu chẩn đoán bị bệnh loãng xương, bác sĩ sẽ có hành động để bảo vệ sức khỏe xương của quý vị và việc này thường bao gồm sử dụng thuốc. Nếu phát hiện mật độ xương thấp thì sức khỏe xương sẽ được theo dõi và quý vị sẽ được đề nghị thay đổi lối sống để trợ giúp cho sức khỏe xương của mình.

# Can-xi và Sức khỏe Xương

## Tại sao Can-xi lại Quan trọng?

Can-xi cần thiết cho việc tạo nên và duy trì xương khỏe mạnh trong suốt cuộc đời. Can-xi kết hợp với các khoáng chất khác tạo ra các tinh thể cứng đem lại cấu trúc và sức mạnh cho xương. Hầu như 99% can-xi của cơ thể được tìm thấy trong xương. Nếu chế độ ăn uống của quý vị không đủ can-xi, cơ thể sẽ lấy những gì cần từ xương của quý vị để sử dụng cho các bộ phận khác của cơ thể. Nếu tình trạng này xảy ra, mật độ xương của quý vị (sự khoẻ mạnh của xương) sẽ dần suy giảm và quý vị có thể có nguy cơ bị bệnh loãng xương.

## Lượng Can-xi được Khuyến nghị là Bao nhiêu?

Lượng can-xi được khuyến nghị cho chế độ ăn của Úc tùy thuộc theo tuổi.

<b>Người trưởng thành</b> · từ 19 tuổi trở lên	1.000 mg mỗi ngày	· Tiêu thụ đủ lượng can-xi giúp duy trì sự chắc khoẻ của xương
<b>Người lớn tuổi</b> · Phụ nữ trên 50 tuổi · Nam giới trên 70 tuổi	1.300 mg mỗi ngày 1.300 mg mỗi ngày	· Khuyến nghị tăng liều lượng hàng ngày vì can-xi hấp thụ kém hiệu quả từ ruột và hầu hết bị mất thông qua thận

- Việc tiêu thụ quá nhiều can-xi không được khuyến nghị
- Nếu sử dụng thực phẩm chức năng can-xi thì chỉ nên sử dụng đủ cho nhu cầu hàng ngày

## Can-xi và Thực phẩm

Cách tốt nhất để có đủ lượng can-xi khuyến nghị là ăn thức ăn giàu can-xi. Hàm lượng can-xi trong thực phẩm khác nhau, vì thế điều quan trọng là tiêu thụ các loại thực phẩm 'giàu can-xi'. Phần nửa số người Úc trưởng thành không đạt mức tiêu thụ can-xi được khuyến nghị. Thêm can-xi vào chế độ ăn uống của quý vị là việc dễ dàng bằng cách tập trung vào các nhóm thực phẩm có chứa lượng can-xi cao hơn.

Loại thực phẩm	Ví dụ	Mức Can-xi (mg trong mỗi suất ăn)
<b>Sản phẩm từ sữa</b>	Sữa, phô-mai, sữa chua	150 – 305 mg trong mỗi suất ăn
<b>Hải sản</b>	Cá hồi nước ngọt, cá hanh, trai, hào, tôm, cá mòi hoặc cá hồi hộp	35 – 300 mg trong mỗi suất ăn
<b>Rau củ</b>	Dưa leo, cải xoăn, cải cầu vồng, cải thảo, bông cải xanh, cải lông, cải xoong, cải thìa, tỏi tây	59 – 250 mg trong mỗi suất ăn
<b>Các loại đậu và hạt</b>	Hạnh nhân, quả hạnh brazil, hạt phỉ, quả óc chó, hạt mè, sốt mè	28 – 75 mg trong mỗi suất ăn
<b>Trái cây</b>	Cam, dâu, sung, kiwi, chà là	16 – 95 mg trong mỗi suất ăn
<b>Loại khác</b>	Trứng, đậu hủ chứa nhiều can-xi, đậu gà đóng hộp hoặc đậu nành	21 – 105 mg trong mỗi suất ăn
<b>Thịt</b>	Sườn heo, gà	21 – 105 mg trong mỗi suất ăn

## Chúng ta có Hấp thụ Tất cả Can-xi Chúng ta Ăn?

Câu trả lời đơn giản là không, không phải tất cả can-xi chúng ta tiêu thụ đều được hấp thụ. Một lượng nhỏ can-xi sẽ bị mất và thải ra ngoài cơ thể là chuyện bình thường. Tình trạng này đã được tính toán vào việc ăn uống được khuyến nghị cho độ tuổi của quý vị. Những nhân tố khác cũng có thể ảnh hưởng đến lượng can-xi hấp thụ và quý vị nên thảo luận với bác sĩ, ví dụ như: mức vitamin D thấp, hấp thụ quá nhiều cà phê và rượu bia và một số tình trạng bệnh tật nào đó (ví dụ như bệnh coeliac, bệnh thận).

## Thực phẩm Chức năng Can-xi

Quý vị nên tiêu thụ can-xi từ chế độ ăn uống của mình. Tuy nhiên, nếu không thể ăn uống đủ can-xi thì có thể cần đến thực phẩm chức năng can-xi được bác sĩ hoặc dược sĩ chỉ định. Healthy Bones Australia khuyến nghị liều lượng thực phẩm chức năng từ 500 - 600 mg khi cần thiết. Liều lượng này được xem là an toàn và hiệu quả. Dùng thực phẩm chức năng như được chỉ định và nếu có thắc mắc hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị.

## Bị Chẩn đoán Loãng xương và Can-xi

Can-xi cần thiết để trợ giúp cho xương của quý vị khỏe mạnh. Tuy nhiên, với những người được chẩn đoán bị bệnh loãng xương thì thường cần đến thuốc do bác sĩ kê toa. Thông thường bác sĩ sẽ kê toa thực phẩm chức năng can-xi kèm theo thuốc loãng xương. Ăn uống đủ lượng can-xi trong cuộc đời giúp cho xương khỏe mạnh, nhưng không hẳn đã ngừa được bệnh loãng xương vì những nhân tố nguy cơ khác có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe xương của quý vị.

# Vitamin D và Sức khỏe Xương

Vitamin D cần thiết để hấp thụ can-xi từ ruột để giúp cho xương khoẻ mạnh. Vitamin D cũng đóng vai trò hỗ trợ phát triển và duy trì bộ xương và điều hòa mức can-xi trong máu.

## Ánh nắng và Vitamin D

Đối với những người sống tại Úc, nguồn vitamin D có được chủ yếu là từ việc tiếp xúc với ánh nắng. Vitamin D được tạo ra khi da của chúng ta tiếp xúc với tia tử ngoại B (UVB) từ mặt trời. Tiếp xúc vừa phải với mặt trời là điều cần thiết để tạo ra đủ mức vitamin D. Thời điểm tiếp xúc khác nhau tùy theo mùa và vị trí tại Úc. Loại da và phần da tiếp xúc cũng ảnh hưởng đến lượng ánh nắng cần thiết cho xương khỏe mạnh.

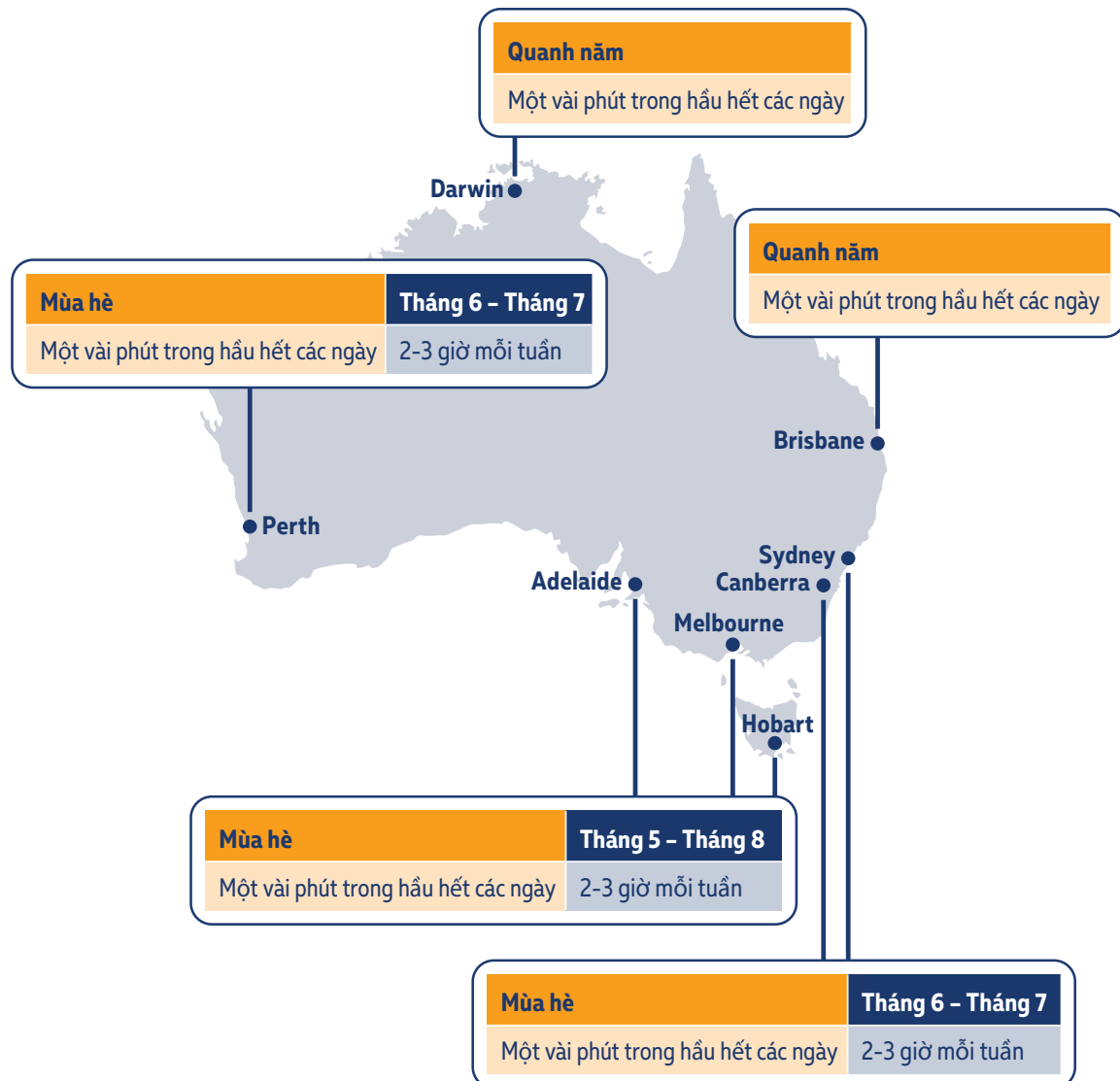
Điều quan trọng là cân bằng nhu cầu tiếp xúc vừa phải với mặt trời để có vitamin D, trong khi vẫn phải tránh nguy cơ tác hại của mặt trời. Theo khuyến nghị của Cancer Council Australia, khi ở ngoài trời nhiều hơn vài phút và Chỉ số UV từ 3 trở lên, quý vị cần có biện pháp tránh ánh nắng mặt trời.

## Thay đổi Mùa

Vào mùa hè, việc ra ngoài trời vài phút giữa buổi sáng hoặc giữa buổi chiều (bên ngoài Chỉ số UV từ 3 trở lên) thường đủ cho nhu cầu vitamin D và vào mùa đông thì cần ra ngoài lâu hơn. Tham chiếu Bản đồ Ánh nắng dưới đây như là hướng dẫn tổng quát và kiểm tra Chỉ số UV (thông qua ứng dụng SunSmart, myuv.com.au hoặc trang mạng của Nha Khí tượng Úc).

### Bản đồ Ánh nắng

Việc tiếp xúc với ánh nắng được khuyến nghị tùy vào địa điểm trong nước Úc.



## Mức Vitamin D

Mức vitamin D thay đổi trong năm. Mức vitamin D của quý vị cao nhất vào thời điểm cuối mùa hè và thấp nhất vào cuối mùa đông. Healthy Bones Australia khuyến nghị mức vitamin D ít nhất là 50 nmol/L vào cuối mùa đông và các mức cao hơn về mùa hè, thông thường trong khoảng 60-70 nmol/L.

Bác sĩ sẽ chỉ làm xét nghiệm mức vitamin D của quý vị (làm xét nghiệm máu) nếu quý vị có nguy cơ thiếu vitamin D. Những người có nguy cơ bao gồm:

- Người trưởng thành chủ yếu ở trong nhà vì sức khỏe hoặc việc làm
- Người có da tối màu tự nhiên (da tối màu hơn làm giảm sự thẩm thấu của tia UV)
- Những người tránh ánh nắng vì bảo vệ da hoặc có lời khuyên y tế
- Phủ kín người vì lý do văn hóa hoặc tôn giáo
- Tình trạng sức khỏe có thể tác động đến khả năng hấp thụ/xử lý vitamin D
- Phụ nữ có thai hoặc cho con bú sữa mẹ
- Người cao niên, được chăm sóc trong nhà hoặc trong cư xá cao niên

## Thiếu vitamin D

Tại Úc, hơn 30% người trưởng thành bị tình trạng thiếu vitamin D ít, trung bình hoặc nghiêm trọng. Thiếu vitamin D có thể:

- Dẫn tới bệnh loãng xương
- Dẫn đến bị đau nhức xương khớp
- Tăng nguy cơ bị té ngã và rạn/nứt xương liên quan ở người cao niên

Ngoài ra, người mẹ bị thiếu vitamin D có thể ảnh hưởng đến bào thai, khiến trẻ còi cọc (trong những trường hợp nghiêm trọng) và có thể liên quan đến những bệnh khác.

## Thực phẩm chức năng Vitamin D

Đối với người có mức vitamin D thấp có thể cần thực phẩm chức năng theo lời khuyên của bác sĩ hoặc dược sĩ. Mức vitamin D thấp có thể sửa đổi một cách dễ dàng nhưng có lẽ phải mất nhiều tháng để cải thiện. Thực phẩm chức năng vitamin D có sẵn ở dạng viên nén, viên con nhộng, thuốc nhỏ giọt hoặc chất lỏng. Hầu hết thực phẩm chức năng vitamin là vitamin 'D3' và liều lượng tiêu chuẩn theo Đơn vị Quốc tế (IU). Bác sĩ sẽ tư vấn cho quý vị về liều lượng cần thiết phù hợp và dược sĩ có thể cho lời khuyên tổng quát về thực phẩm chức năng vitamin D.

Healthy Bones Australia khuyến nghị liều lượng vitamin D sau đây như hướng dẫn tổng quát:

**Những người có vitamin D nhờ tiếp xúc một ít ánh nắng nhưng không đủ mức được khuyến nghị**

- Người trưởng thành ít nhất 600IU mỗi ngày
- Người trên 70 tuổi ít nhất 800IU mỗi ngày

**Những người tránh nắng hoặc người có nguy cơ thiếu vitamin D**

- 1.000 IU - 2.000 IU mỗi ngày
- Có thể cần liều lượng cao hơn

**Thiếu vitamin D từ trung bình đến nghiêm trọng**

- 3.000 – 4.000 IU mỗi ngày từ 6-12 tuần để mức vitamin D tăng một cách nhanh chóng, sau đó duy trì liều lượng từ 1.000 -2.000 mg mỗi ngày
- Theo lời khuyên của bác sĩ

## Vitamin D và Thực phẩm

Thực phẩm không cung cấp đủ lượng vitamin D. Một số thực phẩm giới hạn chứa lượng vitamin D ít như trứng đỏ, gan, dầu cá (cá hồi, cá ngừ, cá thu, cá trích) và nhiều sản phẩm chọn lọc được tăng cường vitamin D (như là sữa bột, bơ thực vật và ngũ cốc).

## Tập thể dục và Sức khỏe Xương

Tập thể dục đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe xương. Kết quả nghiên cứu cho thấy không phải tất cả việc tập thể dục đều có tác động như nhau đối với xương của chúng ta. Xương có lợi khi có khối lượng tác động hoặc căng thẳng nào đó đè lên, cho nên một số loại thể dục cụ thể mang đến lợi ích nhiều nhất.

Khả năng loại thể dục có tác động đến xương tùy vào cách cụ thể mà sức căng tác động lên xương trong lúc tập thể dục. Tập thể dục cũng quan trọng cho độ lớn, độ khoẻ mạnh và khả năng của các cơ bắp của chúng ta, cần thiết để duy trì việc đi đứng. Tập thể dục phải liên tục và có lợi ích thích đáng.

### Các Mục đích Tập thể dục Trong suốt Cuộc đời

Các mục đích tập thể dục cho sức khỏe xương thay đổi theo thời gian từ:

- tạo độ chắc khoẻ tối đa cho xương ở thời thơ ấu và vị thành niên
- duy trì sự chắc khoẻ của cơ bắp và xương ở thời trưởng thành
- giảm tình trạng bị mất xương ở tuổi già và duy trì độ chắc khoẻ của cơ bắp để giúp cho việc đi đứng và giữ thăng bằng

### Các Loại Thể dục Cụ thể Trợ giúp cho Sức khỏe Xương

Loại thể dục chịu đựng trọng lượng đè nặng. Loại thể dục này là gì? Thể dục được tập trên đôi chân để quý vị chịu đựng trọng lượng của chính mình nhằm giúp cho xương nảy lên một cách nhanh lẹ và chắc chắn.

- Ví dụ: đi bộ, nhảy dây, bóng rổ, bóng lưới, khiêu vũ, thể dục tác động hơi thở, lên xuống bậc thang.

Loại thể dục cơ bắp chịu đựng trọng lượng. Loại thể dục này là gì? Sử dụng tạ tay và tạ mắt cá chân và thiết bị tập gym.

- Ví dụ: tập với các cục tạ tăng cường độ từ từ.

### Các loại Thể dục giữ Thăng bằng và Phòng Té ngã

Đối với người Úc cao niên, các loại thể dục giữ thăng bằng và đi đứng cũng có thể giúp giảm té ngã đưa đến rạn/nứt xương. Phân nửa trường hợp té ngã xảy ra ở quanh nhà. Thể dục giữ thăng bằng điển hình bao gồm:

- Loại thể dục đứng yên, ví dụ như: đứng một chân, đứng thẳng giơ tay lên, đứng chân trước chân sau và giữ yên, thái cực (tai chi)
- Loại thể dục di chuyển, ví dụ như: đi vòng tròn nhỏ, đi bất ngờ đổi hướng, bước lên các vật cản, đi bằng ngón chân, đi giơ tay cao khỏi đầu
- Loại thể dục hai động tác, ví dụ như: đứng một chân trong khi ném và bắt banh

Muốn biết thêm thông tin, hãy xem Hướng dẫn Thể dục của Healthy Bones Australia tại [www.healthybonesaustralia.org.au](http://www.healthybonesaustralia.org.au)

## Điều trị

Chẩn đoán bị bệnh loãng xương cần được điều trị bằng thuốc bác sĩ kê toa nhằm bảo vệ sức khỏe xương. Thuốc của quý vị sẽ được GP hoặc bác sĩ chuyên khoa kê toa. Ở Úc, có sẵn nhiều lựa chọn điều trị. Quý vị và bác sĩ sẽ xác định loại điều trị nào tốt nhất cho mình, có cân nhắc đến những tình trạng sức khỏe khác. Bác sĩ cũng có thể cho quý vị biết liệu thuốc của quý vị có được tài trợ theo Chương trình Phúc lợi Dược phẩm (Pharmaceutical Benefits Scheme, viết tắt là PBS).

### Tác dụng của cách Điều trị bệnh Loãng xương ra sao?

Hầu hết chức năng của các loại thuốc là làm chậm hoặc ngăn chặn hoạt động của xương loại bỏ các tế bào (được gọi là tế bào hủy xương) trong lúc giữ lại các tế bào hình thành xương (nguyên bào xương) hoạt động. Điều này giúp dần dà cải thiện sự khoẻ mạnh của xương. Thuốc điều trị bệnh loãng xương thường được kê toa nhiều năm qua và phải được Chính phủ Liên bang chấp thuận cho sử dụng tại Úc. Quý vị được khuyến nghị sử dụng thuốc như chỉ dẫn để có lợi tối đa. Những người chẩn đoán bị bệnh loãng xương cũng được khuyến nghị dùng thuốc bổ sung theo mức can-xi, vitamin D và thể dục như được khuyến nghị.

Tài trợ PBS áp dụng cho:

- Những người đã bị rạn/nứt xương do bệnh loãng xương
- Bất cứ ai trên 70 tuổi có mật độ xương thấp
- Những người có mật độ xương thấp đang uống thuốc kháng viêm (như là prednisone hoặc cortisone) liều lượng 7,5 mg trong ít nhất 3 tháng

## Các loại Thuốc

Những thuốc sau đây thường được kê toa tại Úc để điều trị bệnh loãng xương và có bằng chứng rõ ràng làm giảm nguy cơ bị rạn/nứt xương.

Loại Thuốc	Liều lượng
<b>Bisphosphonate</b> Thuốc này có thể làm chậm tình trạng mất xương, cải thiện mật độ xương và giảm nguy cơ bị rạn/nứt xương	Viên nén (hàng tuần hoặc hàng tháng) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alendronate (tên thuốc Fosamax hoặc các tên tương tự khác)</li> <li>• Risedronate (tên thuốc Actonel EC hoặc các tên tương tự khác)</li> </ul> Tiêm tĩnh mạch hàng năm <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoledronate (tên thuốc Aclasta)</li> </ul>
<b>Denosumab</b> Thuốc này có thể làm chậm tình trạng mất xương, cải thiện mật độ xương và giảm nguy cơ bị rạn/nứt xương	Tiêm mỗi 6 tháng <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denosumab (tên thuốc Prolia)</li> </ul>

## Những Thuốc khác

Những tùy chọn thuốc sau đây có thể được kê toa tùy vào nhu cầu của riêng bệnh nhân.

### MHT (Menopausal Hormone Therapy/Thuốc Trị liệu Hormone Giai đoạn Mãn kinh)

MHT (trước đây được biết đến là HRT) giúp làm chậm tình trạng mất xương, giảm nguy cơ bị bệnh loãng xương ở phụ nữ trong giai đoạn mãn kinh hoặc sau khi mãn kinh. Thuốc này an toàn và hữu hiệu cho những phụ nữ dưới 60 tuổi bị bệnh loãng xương và cũng cần điều trị hormone để dịu các triệu chứng mãn kinh. Thuốc này cũng có thể được kê toa cho phụ nữ dưới 60 tuổi không thể uống những thuốc khác cho bệnh loãng xương. Thuốc này đặc biệt hữu ích cho phụ nữ bị mãn kinh sớm (trước 45 tuổi).

### Selective Oestrogen Receptor Modulators (SERMS)

*Raloxifene (tên thuốc Evista)*

Thuốc này uống mỗi ngày và tác dụng cho xương theo cách tương tự nội tiết tố nữ, làm chậm mất xương và giảm nguy cơ bị rạn/nứt xương sống ở phụ nữ trải qua mãn kinh. Tài trợ PBS áp dụng cho phụ nữ hậu mãn kinh đã từng bị rạn/nứt xương do bệnh loãng xương.

### Hạn chế trong việc sử dụng thuốc

*Teriparatide (tên thuốc Terrosa) là thuốc tự tiêm mỗi ngày trong tối đa là 24 tháng.*

Thuốc này phải được bác sĩ chuyên khoa kê toa và chỉ cho những người bị bệnh loãng xương trầm trọng mà các loại thuốc khác không hiệu quả. Một khi đã xong đợt trị liệu thì sẽ bắt đầu loại thuốc loãng xương khác để bảo đảm duy trì được xương mới tạo thành. Tài trợ PBS trong 18 tháng cho những người có mật độ xương rất thấp, đã bị ít nhất hai lần rạn/nứt xương (với một lần rạn/nứt xương xảy ra trong lúc đang sử dụng một loại thuốc loãng xương khác).

*Romozosumab (tên thuốc Evenity) được bác sĩ tiêm 2 mũi một lần trong một tháng (trong cùng lần khám), trong vòng 12 tháng.*

Thuốc này phải được bác sĩ chuyên khoa kê toa và chỉ cho những người bị bệnh loãng xương trầm trọng mà các loại thuốc khác không hiệu quả. Một khi đã xong đợt trị liệu thì sẽ bắt đầu loại thuốc loãng xương khác để bảo đảm duy trì được xương mới tạo thành. Tài trợ PBS trong 12 tháng cho những người có mật độ xương rất thấp, đã bị ít nhất hai lần rạn/nứt xương, với một lần rạn/nứt xương xảy ra trong lúc đang sử dụng một loại thuốc loãng xương khác.

## Phản ứng phụ

Thuốc loãng xương thường được uống trong nhiều năm. Phản ứng phụ từ thuốc loãng xương hiếm xảy ra và đề nghị quý vị nói chuyện với bác sĩ nếu có mối lo lắng hoặc thắc mắc gì liên quan đến thuốc của mình. Bất cứ ai bị phản ứng phụ nghi ngờ do thuốc nên tham vấn bác sĩ của họ. Thuốc của quý vị sẽ kèm theo một danh sách phản ứng phụ có thể xảy ra, nếu bị phản ứng phụ, quý vị cần thông báo cho bác sĩ biết.

### Muốn biết thêm thông tin



Hãy gọi cho đường dây miễn phí toàn quốc của chúng tôi

**1800 242 141**



Truy cập trang mạng của chúng tôi

**[healthybonesaustralia.org.au](http://healthybonesaustralia.org.au)**



Nói chuyện với bác sĩ của quý vị

HEALTHY **BONES**  
AUSTRALIA

Protect  
Build  
Support