



## Thông cáo báo chí

Công bố ngay lập tức: Tiếng Việt

### Giờ đây có thông tin Tiếng Việt về sức khỏe xương

Healthy Bones Australia, là tổ chức vô vị lợi toàn quốc đã phát hành thông tin mới bằng Tiếng Việt để giúp giữ gìn sức khỏe xương trong cộng đồng.

Tài liệu đã được dịch hiện có sẵn tại <https://healthybonesaustralia.org.au/resource-hub/translated-resources/vietnamese/>. Thông tin này có những đề tài quan trọng cho việc hỗ trợ sức khỏe xương như là can-xi, vitamin D, thể dục và giải thích về thuốc cho bệnh loãng xương.

Thông tin này đã được soạn nhằm giúp mọi người hiểu được vấn đề về loãng xương, một tình trạng sức khỏe, có nghĩa là xương yếu hơn bình thường và có thể dẫn đến gãy xương. Tại Úc, mỗi năm có 183.000 trường hợp bị gãy xương do sức khỏe xương yếu.

Ngoài ra cũng có thêm thông tin Tiếng Việt về mức can-xi trong các thực phẩm khác nhau để giúp mọi người tăng lượng can-xi trong các bữa ăn hàng ngày.

Greg Lyubomirsky, CEO của Healthy Bones Australia, nói rằng “Hơn 1,2 triệu người Úc hiện đang bị bệnh loãng xương và 66% người trên 50 tuổi có sức khỏe xương yếu. Chúng tôi muốn ngăn ngừa tình trạng gãy xương và khuyến khích mọi người nói chuyện với bác sĩ nếu họ có các nhân tố gây nguy cơ bị bệnh loãng xương.”

Dr Weiwen Chen, chuyên gia khoa nội tiết, và Phó Chủ tịch Healthy Bones Australia's Medical Committee, nói “Có nhiều điều chúng tôi có thể giúp kiểm soát sức khỏe xương cho người bị bệnh loãng xương. Chúng tôi khuyến khích mọi người trong cộng đồng có nhân tố gây nguy cơ nói chuyện với bác sĩ địa phương của họ.”

### Các nhân tố gây nguy cơ phổ biến

Bệnh sử Cá nhân	Tình trạng Bệnh tật	Thuốc
Làn rạn/nứt xương trước đó (do bị vấp nhẹ hoặc té ngã)	Bệnh ceeliac (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.

**Sơ lược về Healthy Bones Australia**

Healthy Bones Australia tập trung bảo vệ sức khỏe xương và giảm thiểu bệnh loãng xương trong cộng đồng. Tổ chức này hợp tác với ban chuyên gia y tế để cung cấp thông tin hữu ích cho cộng đồng và bác sĩ.



---

Mọi thắc mắc liên quan đến thông cáo, xin liên lạc - Nina Klug qua số 0402 428 802 hoặc Melita Daru qua số 0434 058 281.