



## Không nên để chiếc xương gãy dẫn đến chiếc khác

### Loãng xương là bệnh có thể phòng ngừa trước.

Loãng xương là vấn đề đối với cộng đồng người Việt, ở Úc. Một trong hai đàn bà và một trong ba đàn ông trên 60 tuổi ở Úc sẽ bị nứt xương do bệnh loãng xương gây ra.

Tuy nhiên, với 30 phút tập đặc biệt, ăn kiêng quân bằng có can-xi cao và đủ sinh tố D, bệnh này có thể phòng ngừa một cách rộng rãi. Đây không chỉ là chuyện về già mà thôi.

Mất 3cm bề cao, bất ngờ đau lưng dữ dội, hoặc cột sống của quý vị cứ còng dần, đều là dấu hiệu cho thấy cột sống của quý vị lâu nay bị nứt, do loãng xương. Và, xương nứt sau chuyển đi gần, khi bị trượt nhẹ hoặc té ngã có thể có nghĩa là quý vị bị bệnh loãng xương.

Muốn biết thêm chi tiết bằng tiếng Việt để phòng ngừa bệnh loãng xương, xin vào trang mạng [www.osteoporosis.org.au/vietnamese](http://www.osteoporosis.org.au/vietnamese).

Quý vị cũng có thể đến bác sĩ toàn khoa ở địa phương để có thêm thông tin.



Chính phủ Úc lâu nay cấp tiền tài trợ cho chiến dịch này.