

CHUNG TÝ - CỐT LAO LOÃNG XƯƠNG

CHỈ ĐỊNH YHHĐ

- Loãng xương nguyên phát (người già, sau mãn kinh)
- 2,5 < T score < -1 (thiếu xương) hoặc T score < -2,5 (loãng xương)

PHỐI HỢP YHCT + YHHĐ

THUỐC UỐNG (YHCT + YHHĐ)

• YHCT

-Thận dương hư:

Phép trị: Bổ thận trợ dương, mạnh cân cốt

Bài Hữu quy thang

-Thận âm hư:

Phép trị: Bổ thận tư âm, mạnh cân cốt

Bài Tả quy thang

-Thận hư:

Phép trị: Bổ thận chỉ thống

Bài Thanh nga thang

-Chế phẩm: Dưỡng cốt hoàn, hải cẩu nang.

• YHHĐ

-Loãng xương sau mãn kinh

Thuốc ngăn chặn tiêu xương: estro-progestogen, biphosphonates, calcitonin, calcium.

-Loãng xương người già

Thuốc kích thích tạo xương: calcitriol, parathyroid hormone, durabolin.

DINH DƯỠNG

Ăn đủ đạm (thịt, cá, trứng), giàu vitamin (trái cây, rau quả tươi), bổ sung Ca, P (tôm, cua, nghêu, sò, ốc, hến, sữa, sản phẩm từ sữa), uống đủ nước # 2 lít/ngày

TẬP LUYỆN

Tắm nắng buổi sáng, đi bộ, tập dưỡng sinh, thư giãn, tập thở mỗi ngày, tránh té ngã trong sinh hoạt.

CHÂM CỨU

Can du, thận du, tỳ du, khí hải, huyết hải, dương lăng tuyền, huyền chung, đại trử, mệnh môn, quan nguyên, tam âm giao (châm bổ)

THEO DÕI

Kiểm tra mỗi 6 tháng, không hiệu quả, đáp ứng chậm sử dụng phác đồ điều trị loãng xương YHHĐ.