

## TRẠM 2: BỆNH LOÃNG XƯƠNG



Họ và tên: .....

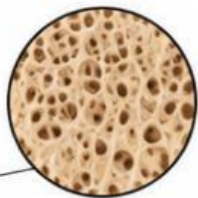
Nhóm: .....



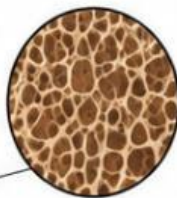
Quan sát hình ảnh, đọc thông tin ở trạm, nghiên cứu II.2 SGK trả lời các câu hỏi sau:



Xương bình thường



Xương bị loãng



### THÔNG TIN TRẠM

Loãng xương là bệnh lý phổ biến, đặc biệt ở người cao tuổi và phụ nữ sau mãn kinh. Bệnh diễn biến âm thầm, không có triệu chứng rõ rệt cho đến khi xảy ra gãy xương. Phòng ngừa sớm giúp xương chắc khỏe, giảm nguy cơ gãy xương và nâng cao chất lượng cuộc sống.

**Câu 1:** Đọc thông tin ở trạm và hoàn thành định nghĩa ngắn sau:

Loãng xương là hiện tượng mật độ chất khoáng (đặc biệt là ..... ) trong xương bị giảm sút, làm cho cấu trúc xương bị rỗng, trở nên ..... và rất dễ ..... khi có va chạm nhẹ.



**Câu 2:** Hãy nối thói quen hàng ngày (cột A) với tác động đến xương tương ứng (cột B) cho chính xác:

#### CỘT A

- 1 Cơ thể bị thiếu Canxi và Vitamin D kéo dài.
- 2 Lười vận động thể thao hoặc ngồi lâu một chỗ, nằm liệt giường lâu ngày.
- 3 Hút thuốc lá và uống nhiều rượu bia/nước ngọt có gas.
- 4 Tuổi già hoặc phụ nữ ở giai đoạn mãn kinh.
- 5 Tự ý uống các loại thuốc kháng viêm chứa Corticoid.

#### CỘT B

- a Làm sụt giảm nội tiết tố bảo vệ xương, khiến các tế bào hủy xương hoạt động mạnh hơn.
- b Cản trở cơ thể hấp thụ canxi, làm giảm khối lượng và độ chắc của xương.
- c Khiến xương không đủ nguyên liệu để tái tạo, dễ bị xốp và giòn.
- d Giảm mật độ xương, làm xương mỏng và yếu đi, tăng nguy cơ loãng xương.
- e Cơ thể phải rút ngược canxi từ trong xương ra máu để sử dụng, khiến xương bị rỗng.
- f Cơ thể bị đột biến gen không sản xuất đủ Collagen, làm xương mất đi khung nâng đỡ và cực kỳ giòn.

**Câu 3:** Hãy liệt kê 3 nhóm thực phẩm giàu Canxi và 2 thói quen tốt vào thời điểm tuổi dậy thì giúp em có một bộ xương chắc khỏe trong tương lai.

#### 3 NHÓM THỰC PHẨM GIÀU CANXI



- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

#### 2 THÓI QUEN TỐT



- 1 .....
- 2 .....

