AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY XƯƠNG CHẮC KHỎE TUỔI GIÀ

Phòng loãng xương – vững bước mỗi ngày cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Cô chú có biết: loãng xương được gọi là **"kẻ trộm thầm lặng"**? Nó âm thầm lấy dần canxi khỏi xương qua nhiều năm mà ta không hề hay biết — không đau, không mỏi. Đến khi chỉ vấp nhẹ, trượt chân trong nhà tắm mà đã **gãy xương hông, gãy cổ tay, xẹp đốt sống** — lúc đó mới biết xương mình đã yếu từ lâu.

Ở người lớn tuổi, một lần gãy xương hông có thể khiến ta nằm một chỗ nhiều tháng, thậm chí không bao giờ đi lại bình thường được nữa. Phụ nữ sau mãn kinh càng dễ bị loãng xương hơn. Nhưng tin tốt là: loãng xương **phòng ngừa được** — bằng ăn uống, nắng sớm, vận động mỗi ngày, từ hôm nay.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú chỉ cần dành **15–20 phút** để hiểu về loãng xương, biết ăn gì cho xương chắc, tắm nắng đúng cách, vận động thế nào — và phòng té ngã để tránh gãy xương.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ có "hợp đồng" chăm sóc xương mỗi ngày — để bước đi vững vàng đến 80, 90 tuổi.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức phòng ngừa loãng xương, **không thay thế** việc khám, chẩn đoán hay điều trị của bác sĩ.
- Nếu cô chú đã từng gãy xương do ngã nhẹ, hoặc lưng còng dần, thấp đi — hãy **đi đo mật độ xương** và khám bác sĩ.
- Thuốc điều trị loãng xương (nếu có) phải dùng theo **đơn bác sĩ** — không tự ý mua uống hay bỏ thuốc.
- Các bài tập trong sách là bài tập nhẹ nhàng; nếu đang đau khớp, đau lưng nhiều, hãy hỏi bác sĩ trước khi tập.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (hiểu điều gì đang xảy ra với xương mình), **Giải pháp** (cách chăm sóc), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cô chú đọc theo thứ tự từ Ngày 1 đến Ngày 7, mỗi ngày 15–20 phút. Nên rủ cả người nấu cơm trong nhà cùng đọc — vì xương chắc bắt đầu từ mâm cơm.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một cuốn sổ nhỏ ghi "nhật ký xương khỏe" (mẫu bảng ở cuối sách).
- Một đôi giày đế mềm chống trượt — để đi bộ từ Ngày 4.
- Sữa tươi hoặc sữa đậu nành có bổ sung canxi — để sẵn trong tủ lạnh.
- Một tâm thế kiên trì: xương chắc lên từng ngày, không phải một sớm một chiều.

Mục lục

Ngày 1 Hiểu về loãng xương

Ngày 2 Canxi từ mâm cơm mỗi ngày

Ngày 3 Nắng sớm và vitamin D

Ngày 4 Vận động cho xương chắc

Ngày 5 Phòng té ngã — tránh gãy xương

Ngày 6 Những thứ hại xương cần tránh

Ngày 7 Đo mật độ xương + duy trì

Hiểu về loãng xương



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú nghĩ xương yếu là "già rồi ai cũng thế", đến khi gãy xương mới lo. Nhưng loãng xương không phải là "số phận" — nó là quá trình xương mất dần canxi, có thể **làm chậm, thậm chí ngăn ngừa** nếu ta chăm sóc đúng cách từ sớm. Không hiểu về nó thì ta không biết mình đang mất xương mỗi ngày.

Giải pháp

Hiểu 4 điều cốt lõi. **Một:** loãng xương là tình trạng xương xốp dần, giòn dần — không đau, không triệu chứng cho đến khi gãy. **Hai:** ai dễ bị nhất? Phụ nữ sau mãn kinh, người gầy, ít vận động, hút thuốc, uống

rượu nhiều, người dùng một số thuốc lâu dài. **Ba:** vị trí gãy thường gặp: xương hông, cổ tay, cột sống — gãy xương hông ở người già rất nguy hiểm. **Bốn:** xương vẫn "sống" và tái tạo mỗi ngày — cho nó đủ canxi, vitamin D và vận động, nó sẽ chắc lên.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Liên, 69 tuổi, trượt chân trong nhà tắm, ngã ngồi xuống — tưởng không sao, ai ngờ gãy xương hông, phải mổ, nằm viện 2 tháng. Bác sĩ bảo xương bà loãng nặng từ lâu mà bà không biết. Từ đó bà thành "đại sứ xương chắc" của khu phố: ai cũng được bà dặn đi đo mật độ xương. Bà bảo: "Xương nó không kêu đau — đến khi nó gãy mới biết mình... bỏ bê nó bao năm."

Bài tập hôm nay

- **Tự kiểm nguy cơ:** trong các yếu tố (nữ sau mãn kinh, gầy, ít vận động, hút thuốc, uống rượu, từng gãy xương nhẹ) — mình có mấy cái? Ghi vào sổ.
- **Hỏi người thân:** trong nhà có ai từng gãy xương do ngã nhẹ không? Đó là dấu hiệu cả nhà cần quan tâm đến xương.
- **Đặt lịch đo mật độ xương:** nếu trên 65 tuổi (nữ) hoặc 70 tuổi (nam), hoặc có yếu tố nguy cơ — đặt lịch đo trong tháng này.

Bài học hôm nay

Loãng xương là kẻ trộm thầm lặng — không đau cho đến khi gãy. Phụ nữ sau mãn kinh, người ít vận động dễ bị nhất. Xương vẫn tái tạo mỗi ngày — chăm sóc từ hôm nay thì xương sẽ chắc lên.

Hành động ngay

Hôm nay: tự kiểm các yếu tố nguy cơ + đặt lịch đo mật độ xương nếu cần. Ghi vào sổ.

Canxi từ mâm cơm mỗi ngày



Minh họa

Vấn đề

Xương cần canxi mỗi ngày như cây cần nước — mà nhiều cô chú ăn uống thiếu canxi trầm trọng: không uống sữa vì "ngán", ít ăn cá nhỏ, rau xanh qua loa. Cơ thể thiếu canxi sẽ "rút" canxi từ xương ra dùng — xương cứ thế yếu dần mà ta không hay.

Giải pháp

"Thực đơn canxi" mỗi ngày, chọn 3–4 món: **1. Sữa:** 1–2 ly sữa tươi mỗi ngày (sữa ít đường) — nguồn canxi dễ hấp thu nhất. **2. Cá nhỏ ăn cả xương:** cá cơm, cá nục kho nhừ, cá mòi — ăn cả xương mới có canxi. **3. Tôm tép:** tôm tép rang, tép khô — vỏ tôm tép giàu canxi. **4. Rau xanh**

đậm: rau muống, cải xanh, rau dền — vừa canxi vừa vitamin. **5. Đậu phụ:** làm từ đậu nành, giàu canxi. Không cần ăn tất cả mỗi ngày — luân phiên, mỗi ngày 3–4 món là đủ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung gia đình cô Thắm: từ ngày mẹ cô bị loãng xương, cô "cách mạng" mâm cơm — sáng 1 ly sữa, trưa cá cơm kho nhừ, tối canh rau dền + đậu phụ. 1 năm sau đo lại mật độ xương của mẹ, bác sĩ bảo tiến triển tốt, không nặng thêm. Cô bảo: "Canxi không ở đâu xa — nó ở ngay trong mâm cơm nhà mình."

Bài tập hôm nay

- **Kiểm tra mâm cơm hôm qua:** có món giàu canxi nào không? Ghi vào sổ.
- **Thêm 2 món canxi hôm nay:** 1 ly sữa + 1 món cá nhỏ/rau xanh đậm/đậu phụ — bắt đầu từ bữa tiếp theo.
- **Đi chợ:** mua sẵn sữa, cá cơm, đậu phụ — để trong nhà luôn có "nguyên liệu xương chắc".

> **Bài học hôm nay**
> Xương cần canxi mỗi ngày: sữa 1–2 ly, cá nhỏ ăn cả xương, tôm tép, rau xanh đậm, đậu phụ — mỗi ngày 3–4 món, luân phiên. Thiếu canxi, cơ thể sẽ rút canxi từ xương ra.

Hành động ngay

Bữa tiếp theo: thêm 1 ly sữa + 1 món giàu canxi. Ghi vào sổ: hôm nay ăn được mấy món canxi?

Nắng sớm và vitamin D



Minh họa

Vấn đề

Ăn đủ canxi mà thiếu vitamin D thì cũng như "có gạch mà không có vữa" — canxi không vào được xương. Mà vitamin D thì cơ thể tự tổng hợp được **miễn phí** từ ánh nắng mặt trời — chỉ cần ta chịu ra nắng. Nhiều cô chú sợ nắng, cả ngày ở trong nhà — vừa thiếu vitamin D, vừa buồn chán.

Giải pháp

Tắm nắng đúng cách: **15–20 phút mỗi sáng trước 9h** — nắng sớm dịu nhẹ, không gây hại da; để nắng chiếu vào tay, chân, mặt — không cần phơi cả người; kết hợp đi bộ nhẹ trong lúc phơi nắng — "một công đôi

việc". Ngoài ra: ăn cá (cá hồi, cá mòi nếu có), trứng, sữa — cũng có vitamin D. Người ít ra nắng, da sẫm màu, hoặc đã loãng xương nặng nên hỏi bác sĩ về việc bổ sung vitamin D.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung ông Sáu, 71 tuổi, cả ngày ở trong nhà xem tivi, da trắng bệch, người mệt mỏi. Con gái ông "lệnh" mỗi sáng 7h hai cha con ra sân phơi nắng đi bộ 20 phút. 2 tháng sau ông hồng hào hẳn, ngủ ngon hơn, tinh thần phấn chấn. Ông bảo: "Nắng sớm miễn phí mà... quý hơn thuốc bổ."

Bài tập hôm nay

- **Phơi nắng 15 phút:** sáng mai trước 9h, ra sân/ban công phơi nắng — đặt báo thức để nhớ.
- **Kết hợp đi bộ:** vừa phơi nắng vừa đi bộ nhẹ 15–20 phút — tốt cho cả xương và tinh thần.
- **Thêm món giàu vitamin D:** hôm nay ăn thêm trứng hoặc cá — ghi vào sổ.

Bài học hôm nay

Có canxi mà thiếu vitamin D thì canxi không vào được xương. Tắm nắng sớm 15–20 phút mỗi sáng (trước 9h) — miễn phí, đơn giản, hiệu quả.

Hành động ngay

Sáng mai: phơi nắng 15 phút trước 9h + đi bộ nhẹ. Ghi vào sổ: hôm nay đã phơi nắng chưa?

Vận động cho xương chắc



Minh họa

Vấn đề

Xương cũng như cơ bắp — không dùng thì yếu. Người nằm nhiều, ít vận động thì xương mất canxi nhanh hơn. Nhưng vận động cho xương không cần nặng nhọc — chỉ cần những bài **"chịu trọng lượng"** nhẹ nhàng: để xương "cảm nhận" được sức nặng cơ thể, nó sẽ tự chắc lên.

Giải pháp

3 bài tốt cho xương, mỗi ngày 20–30 phút: **1. Đi bộ:** bài tập số 1 cho xương — vừa chịu trọng lượng, vừa an toàn; đi nhanh vừa sức 20–30 phút mỗi ngày. **2. Đứng lên ngồi xuống ghế:** 8–12 lần, 2 lượt — tăng sức chân, tốt cho xương hông, xương đùi. **3. Nhón gót + thăng bằng:** vịn

ghế nhón gót 10–15 lần; đứng một chân 10–30 giây mỗi bên — vừa chắc xương vừa chống té ngã. Nguyên tắc: làm chậm, có vịn, dừng khi đau — đều đặn mỗi ngày quan trọng hơn tập nặng.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Hai, 68 tuổi, bị loãng xương nhẹ, bác sĩ dặn "về đi bộ đều". Bà đi bộ 30 phút mỗi sáng trong công viên, thêm bài đứng lên ngồi xuống ghế. 1 năm sau đo lại, mật độ xương của bà không giảm thêm — bác sĩ khen. Bà bảo: "Xương nó thích được... đi lại, chứ không thích nằm."

Bài tập hôm nay

- **Đi bộ 20 phút:** hôm nay đi bộ vừa sức 20 phút, mang giày chống trượt.
- **Tập 2 bài:** đứng lên ngồi xuống ghế 8 lần + nhón gót 10 lần (vịn ghế chắc chắn).
- **Lên lịch:** chọn giờ đi bộ cố định mỗi sáng — dán lịch lên tủ lạnh.

> **Bài học hôm nay**
> Xương chắc nhờ vận động chịu trọng lượng: đi bộ 20–30 phút mỗi ngày + đứng lên ngồi xuống + nhón gót. Đều đặn mỗi ngày quan trọng hơn tập nặng một bữa.

Hành động ngay

Hôm nay: đi bộ 20 phút + tập 2 bài chân. Ghi vào sổ và hẹn giờ đi bộ ngày mai.

Phòng té ngã — tránh gãy xương

Vấn đề

Với người xương chắc, ngã có thể chỉ bầm tím. Nhưng với người loãng xương, **một cú ngã nhẹ cũng có thể gãy xương hông** — và gãy xương hông ở người già có thể khiến ta nằm liệt nhiều tháng. Vì vậy, phòng té ngã với người loãng xương không phải là "nên" — mà là **"phải"**.

Giải pháp

5 việc phải làm: **1. Nhà an toàn:** tay vịn cầu thang và nhà tắm, sàn khô ráo, thảm chống trượt, đủ ánh sáng — đặc biệt đường đi vệ sinh ban đêm. **2. Giày chống trượt:** đế mềm, vừa chân, không đi dép lê trơn. **3. Đi chậm, vịn chắc:** lên xuống bậc thềm vịn tay vịn, không vội vàng. **4. Khám mắt định kỳ:** mắt mờ dễ vấp ngã — đeo kính đúng độ. **5. Đứng dậy chậm:** ngồi dậy 30 giây rồi mới đứng — tránh chóng mặt ngã. (Xem thêm ebook "7 ngày phòng té ngã" của An Vui Hạnh Phúc để biết chi tiết.)

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cụ Bà, 76 tuổi, bị loãng xương nặng. Con cháu lắp tay vịn khắp nhà, thay dép chống trượt, lắp đèn ngủ — 2 năm nay cụ chưa ngã lần nào, vẫn tự đi lại trong nhà. Cụ bảo: "Xương tôi yếu, nên nhà tôi phải... chắc thay."

Bài tập hôm nay

- **Rà soát nhà:** đi một vòng, liệt kê điểm nguy hiểm (bậc thềm không tay vịn, sàn trơn, chỗ tối) — khắc phục 3 điểm dễ nhất hôm nay.
- **Kiểm tra giày:** đôi đang đi có chống trượt không? Nếu trơn, ghi chú để thay.
- **Tập đứng dậy chậm:** từ hôm nay, mỗi lần đứng dậy — ngồi 30 giây, vẫy chân, rồi mới đứng.

Bài học hôm nay

Xương yếu + té ngã = gãy xương. Phòng ngã là bảo vệ xương: nhà an toàn, giày chống trượt, đi chậm vịn chắc, mắt sáng, đứng dậy chậm.

Hành động ngay

Hôm nay: rà soát nhà + khắc phục 3 điểm nguy hiểm. Tập thói quen đứng dậy chậm.

Những thứ hại xương cần tránh



Minh họa

Vấn đề

Một mặt ta bồi bổ cho xương, mặt khác có những thói quen đang âm thầm **phá xương** mỗi ngày: rượu bia, thuốc lá, nước ngọt có ga, ăn quá mặn... Bồi bổ mà không bỏ cái hại thì như "đổ nước vào thùng thủng đáy" — xương chẳng chắc lên được bao nhiêu.

Giải pháp

5 thứ hại xương cần tránh: **1. Rượu bia:** uống nhiều làm giảm hấp thu canxi, tăng nguy cơ ngã — hạn chế tối đa. **2. Thuốc lá:** chất độc trong thuốc lá phá hủy tế bào xương trực tiếp — bỏ thuốc không bao giờ muộn. **3. Nước ngọt có ga:** một số loại chứa chất làm giảm hấp thu

canxi — thay bằng sữa, nước lọc. **4. Ăn quá mặn:** muối nhiều làm cơ thể thải canxi qua nước tiểu — ăn nhạt vừa tốt xương vừa tốt huyết áp. **5. Ngồi ì:** không vận động là "kẻ thù" số 1 của xương — đã học ở Ngày 4.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung chú Hải, 66 tuổi, hút thuốc 30 năm, nhậu tuần 3 bữa, xương loãng nặng ở tuổi 60. Khi chú bỏ thuốc, giảm nhậu, thay nước ngọt bằng sữa — 2 năm sau mật độ xương không giảm thêm, người khỏe ra. Chú bảo: "Bỏ thuốc ở tuổi 64, tôi tưởng muộn — hóa ra xương nó vẫn biết ơn mình."

Bài tập hôm nay

- **Chấm điểm 5 thứ hại:** mình dính mấy thứ? Khoanh tròn 1 thứ sẽ bỏ/giảm đầu tiên từ tuần này.
- **Thay 1 thói quen:** ví dụ: nước ngọt thành sữa/nước lọc; nếu hút thuốc, đặt mục tiêu giảm và nói với con cháu để được động viên.
- **Ăn nhạt hơn:** bữa tối nay bớt 1/3 lượng muối/nước mắm so với bình thường — nêm bằng chanh, rau thơm cho ngon.

Bài học hôm nay

Bồi bổ mà không bỏ cái hại thì như đổ nước vào thùng thủng đáy: tránh rượu bia nhiều, thuốc lá, nước ngọt có ga, ăn quá mặn, ngồi ì.

Hành động ngay

Hôm nay: chọn 1 thứ hại xương để bỏ/giảm từ tuần này + bữa tối ăn nhạt hơn. Ghi cam kết vào sổ.

Đo mật độ xương + duy trì



Minh họa

Vấn đề

7 ngày qua cô chú đã biết cách chăm sóc xương. Nhưng xương thay đổi chậm — cần **đo đạc** để biết mình đang đi đúng hướng, và cần **duy trì** để công sức không uổng phí. Không đo thì không biết, không duy trì thì xương lại yếu dần.

Giải pháp

Đo mật độ xương: phương pháp đo hiện đại (DEXA) nhanh, không đau — nên đo khi: nữ trên 65 tuổi, nam trên 70 tuổi, hoặc có yếu tố nguy cơ (từng gãy xương nhẹ, dùng thuốc corticoid lâu dài...); hỏi bác sĩ bao lâu đo lại một lần (thường 1–2 năm). **Thuốc điều trị** (nếu bác sĩ kê):

uống đúng đơn, đúng cách, tái khám đúng hẹn — không tự bỏ. **Duy trì 5 việc mỗi ngày:** canxi đủ – nắng sớm – đi bộ – nhà an toàn – tránh thứ hại xương.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Liên ở Ngày 1 — sau 7 ngày, bà đã có sổ theo dõi, mâm cơm giàu canxi, sáng nào cũng phơi nắng đi bộ. Lần đo mật độ xương 1 năm sau, xương bà không loãng thêm — bác sĩ bảo "giữ được thế này là tốt lắm rồi". Bà cười: "7 ngày học, cả đời... xương chắc."

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Viết "hợp đồng xương chắc":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (canxi – nắng sớm – đi bộ – nhà an toàn – tránh hại xương), dán tủ lạnh, đánh dấu mỗi tối.
- **Đặt lịch đo mật độ xương:** nếu chưa từng đo và thuộc nhóm nguy cơ — đặt lịch trong tháng này.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — mình đã thay đổi được gì? Viết 3 dòng tổng kết.
- **Chia sẻ:** kể cho một người bạn cùng tuổi về 7 ngày này — biết đâu cô chú giúp được một người đang bị loãng xương mà không biết.

Bài học hôm nay

Chăm sóc xương là việc mỗi ngày: canxi đủ, nắng sớm, đi bộ đều, nhà an toàn, tránh thứ hại xương — và đo mật độ xương định kỳ để biết mình đi đúng hướng.

Hành động ngay

Tối nay: viết 5 việc mỗi ngày dán tủ lạnh + đặt lịch đo mật độ xương nếu cần. Sáng mai thức dậy, bước những bước vững vàng đầu tiên.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký xương khỏe 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú ghi vào bảng này: hôm nay đã ăn món giàu canxi/uống sữa chưa, đã phơi nắng sớm chưa, đã đi bộ chưa, và một dòng ghi chú. Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy mình đã chăm sóc xương tốt thế nào.

Ngày	Sữa/canxi (x)	Nắng (x)	Đi bộ (x)	Ghi chú
Ngày 1				
Ngày 2				
Ngày 3				
Ngày 4				
Ngày 5				
Ngày 6				
Ngày 7				

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng chăm sóc xương là hành trình dài — cần người nhắc phơi nắng, đi bộ mỗi ngày, cần thực đơn giàu canxi phù hợp với thể trạng riêng, và cần được giải đáp khi có thắc mắc.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: nhắc nhở đều đặn mỗi ngày, hướng dẫn được điều chỉnh theo thể trạng riêng, và được giải đáp mọi thắc mắc — để xương cô chú luôn chắc khỏe, bước đi luôn vững vàng.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc

Zalo: https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex

Điện thoại: +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình giữ xương chắc khỏe ở tuổi xế chiều — bằng những kiến thức đơn giản, dễ làm, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: loãng xương không phải số phận — chỉ cần đủ canxi mỗi ngày, tắm nắng sớm, vận động đều và phòng té ngã, cô chú hoàn toàn có thể giữ xương chắc khỏe để đi lại vững vàng bên con cháu thật lâu.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.