

OSTEOPOROZ HOZIRDA KENG TARQALGAN KASALLIK

*Xomedov Mansur Yaxyayevich**Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi*

Annatsiya: Osteoporoz - bu suyaklarni zaiflashtiradigan kasallik. Bu sizning suyaklaringizni kerakli darajadan yupqaroq va zichroq qiladi. Osteoporoz bilan og'rigan odamlarda suyaklarning sinishi (suyak sinishi) ehtimoli ko'proq. Ushbu maqola osteoporoz kasalligi kelib chiqish sabablari, klinikasi davolash, bu kasallikda zamonaviy davolash usullarini qo'llash, zamonaviy texnikalardan foydalanishga mo'ljallangan.

Abstract: Osteoporosis is a disease that weakens the bones. It makes your bones thinner and denser than they should be. People with osteoporosis are more likely to break bones (fractures). This article is intended to explain the causes of osteoporosis, its clinical manifestations, treatment, and modern treatment methods for this disease, using modern techniques.

Аннотация: Остеопороз – заболевание, приводящее к ослаблению костей. Это делает ваши кости тоньше и плотнее, чем они должны быть. Люди с остеопорозом чаще ломают кости (сломанные кости). Целью данной статьи является описание причин остеопороза, клинического лечения, применения современных методов лечения этого заболевания, а также применение современных методик.

Kalit so'zlar: suyak zichligi, DEXA skanerlari, suyak sinishlar

Keywords: bone density, DEXA scans, bone fractures

Ключевые слова: плотность кости, DEXA-сканирование, переломы костей.

Sizning suyaklaringiz odatda zich va kuchli bo'lib, vazningizni ko'tarib, ko'plab ta'sirlarni o'zlashtiradi. Yoshingiz oshgani sayin, suyaklaringiz tabiiy ravishda bir oz zichligini va o'zlarini qayta o'stirish (qayta qurish) qobiliyatini yo'qotadi. Agar sizda osteoporoz bo'lsa, suyaklaringiz bo'lishi kerak bo'lganidan ancha zaif va zaifroqdir.

Ko'pchilik suyak sinishiga olib kelmaguncha, ular osteoporoz borligini bilishmaydi. Osteoporoz har qanday suyakning sinishi ehtimolini oshirishi mumkin, ammo eng ko'p ta'sirlangan suyaklarga quyidagilar kiradi:

- Kestirib (son sinishi).
- Bilaklar.
- Orqa miya (singan umurtqalar).

Shifokor osteoporozga qanchalik tez tashxis qo'ysa, suyak sinishi ehtimoli shunchalik kam bo'ladi. Suyak zichligingizni tekshirish haqida tibbiy yordam

ko'rsatuvchi provayderingizdan so'rang, ayniqsa siz 65 yoshdan oshgan bo'lsangiz, 50 yoshdan keyin suyak singan bo'lsa yoki biologik oilangizdan kimdir osteoporoz bilan kasallangan bo'lsa.

Osteoporoz qanchalik tez-tez uchraydi?

Osteoporoz 50 yoshdan oshgan odamlarda keng tarqalgan. Mutaxassislarning hisob-kitoblariga ko'ra, tug'ilganda ayol bo'lganlarning yarmi va 50 yoshdan oshgan erkaklarning har 4 nafardan birida osteoporoz bor.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 50 yoshdan oshgan va osteoporozga duchor bo'lmagan har 3 nafar katta yoshli odamdan birida suyak zichligi (osteopeniya) ma'lum darajada kamayadi. Osteopeniya bilan og'rig'an odamlarda osteoporozning dastlabki belgilari mavjud. Agar davolanmasa, osteopeniya osteoporozga aylanishi mumkin.

Osteoporoz belgilari qanday?

Osteoporoz boshqa ko'plab sog'liq sharoitlari kabi alomatlariga ega emas. Shuning uchun tibbiyot xodimlari ba'zan uni jim kasallik deb atashadi.

Sizda osteoporoz borligini ko'rsatadigan hech narsani sezmaysiz yoki sezmaysiz. Sizning tanangizda biror narsa noto'g'ri ekanligini bilish imkonini beradigan bosh og'rig'i, isitma yoki oshqozon og'rig'i bo'lmaydi.

Eng tez-tez uchraydigan "alomat" suyakning to'satdan sinishi, ayniqsa kichik yiqilish yoki kichik baxtsiz hodisadan keyin odatda sizga zarar etkazmaydi.

Osteoporoz to'g'ridan-to'g'ri simptomlarni keltirib chiqarmasa ham, tanangizdagi bir nechta o'zgarishlarni sezishingiz mumkin, bu sizning suyaklaringiz kuchini yoki zichligini yo'qotishini anglatishi mumkin. Osteoporozning ushbu ogohlantiruvchi belgilari quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Bir dyuym yoki undan ko'proq balandlikni yo'qotish.
- Sizning tabiiy holatingizdagi o'zgarishlar (ko'proq egilish yoki oldinga egilish).
- Nafas qisilishi (agar umurtqa pog'onasidagi disklar o'pka hajmini kamaytirish uchun etarlicha siqilgan bo'lsa).

- Pastki bel og'rig'i (bel umurtqasidagi og'riq).

O'zingizning tashqi ko'rinishingizdagi o'zgarishlarni sezish qiyin bo'lishi mumkin. Sevimli odam tanangizdagi o'zgarishlarni (ayniqsa, bo'yingiz yoki turishingiz) ko'rishi mumkin. Odamlar ba'zan keksa odamlarning yoshi o'tib, "kichrayishi" haqida hazillashadi, ammo bu suyak zichligi testini o'tkazish uchun tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderga tashrif buyurishingiz kerakligining belgisi bo'lishi mumkin.

Osteoporozga nima sabab bo'ladi?

Osteoporoz yoshi ulg'aygan sayin sodir bo'ladi va suyaklaringiz qayta o'sish va o'zlarini isloh qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Sizning suyaklaringiz tanangizning boshqa qismlari kabi tirik to'qimadir. Bu shunday tuyulishi mumkin, lekin ular sizning hayotingiz davomida doimo o'z

hujayralari va to'qimalarini almashtiradilar. Taxminan 30 yoshga qadar tanangiz tabiiy ravishda yo'qotganingizdan ko'ra ko'proq suyak hosil qiladi. 35 yoshdan keyin suyaklarning parchalanishi tanangiz uni almashtira oladiganidan tezroq sodir bo'ladi, bu esa suyak massasining asta-sekin yo'qolishiga olib keladi.

Agar sizda osteoporoz bo'lsa, siz suyak massasini ko'proq yo'qotasiz. Postmenopauzadagi odamlar suyak massasini tezroq yo'qotadilar. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder suyak zichligi testi bilan osteoporoz tashxisini qo'yadi. Suyak zichligi testi suyaklaringizning kuchini o'lchaydigan ko'rish testidir. U suyaklaringizda qancha kaltsiy va boshqa minerallar borligini o'lchash uchun rentgen nurlaridan foydalanadi.

Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlar ba'zida suyak zichligi testlarini DEXA skanerlari, DXA skanerlari yoki suyak zichligi skanerlari deb atashadi. Bularning barchasi bir xil testga ishora qiluvchi turli nomlardir.

Suyak zichligi testi suyaklaringizning zichligi va mineral tarkibini o'lchash uchun past darajadagi rentgen nurlaridan foydalanadi. Bu odatiy rentgenga o'xshaydi. Bu ambulatoriya protsedurasi, ya'ni siz kasalxonada qolishingiz shart emas. Sinovni tugatgandan so'ng darhol uyga qaytishingiz mumkin. Ushbu testda igna yoki in'ektsiya yo'q.

Suyak zichligidagi o'zgarishlarni tekshirish osteoporozni suyak sinishiga olib kelishidan oldin tutishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Agar sizning oilangizda osteoporoz tarixi bo'lsa, 50 yoshdan oshgan bo'lsangiz yoki osteopeniya bo'lsa, provayderingiz muntazam ravishda suyak zichligi testlarini o'tkazishni taklif qilishi mumkin.

Osteoporoz suyaklaringizni kerakli darajadan yupqaroq va zaifroq qiladi. Bu xavfli bo'lishi mumkin, chunki bu sizni suyak sinishi ehtimolini oshiradi. Ko'p odamlar hatto suyak sinishiga olib kelmaguncha, osteoporoz borligini bilishmaydi.

Suyak sinishining oldini olishning eng yaxshi usuli bu sizga zarar yetkazishidan oldin osteoporozni yuqtirishdir. Muntazam tekshiruvlar uchun tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderga tashrif buyuring. Suyak zichligi testlari qachon kerak bo'lishini va suyak sog'lig'ingizni nazorat qilish uchun qanchalik tez-tez tekshiruvdan o'tishingiz kerakligini so'rang.