



## СКЕЛЕТ ВА МУШАК КАСАЛЛИКЛАРИ (ОСТЕОПОРОЗ)

*РШТЁИМ Фаргона филиал рентген бўлими бошлиғи*

**Максудов Джамшид Джамалитдинович**

Турли касалликлар ва уларнинг олдини олиш ва даволаш усуллари, шунингдек, овқатланиш, жисмоний машқлар, соғлом турмуш тарзи ва ҳоказолар орқали саломатликка эришиш йўллари билан таништиришга ҳаракат қиламиз. Шунинг таъкидлаш керакки, ушбу дастурда тақдим этилган маълумотлар сизнинг яқинларингизнинг хабардорлигини яратиш ва оширишдан иборат бўлиб, мутахассис шифокорнинг ташхиси ва даволашини алмаштириш учун мўлжалланмаган.



### **"Остеопороз" касаллиғи**

Аксарият одамлар суяк синишигача остеопороз борлигини билишмайди, чунки бу касалликнинг ўзига хос белгилари ёки аломатлари йўқ. Шу сабабли остеопороз "жим касаллик" деб аталади. Остеопороз, айниқса, ўрта ва ундан кейинги ёшдаги аёлларга таъсир қилади. Гарчи бу баъзи эркакларга ҳам таъсир қилади. Агар остеопорозга чалинда, турмуш тарзини ўзгартириш ва тиббий муолажалар суяк зичлигини йўқотишнинг олдини олади ва синиш хавфини камайтиради. Ушбу касалликни қандай юқтириш, олдини олиш усуллари ва даволаш усуллари билиш муҳим.

Дарҳақиқат, бу касалликда суяклар "ғовак" бўлади. Бу суяклар тана алмаштира оладигандан кўра кўпроқ калций каби минералларни йўқотганда содир бўлади. Натижада, уларнинг зичлиги пасаяди ва кучлари камаёди, кейин эса улар осонроқ синади. Суяклар махсус ҳужайралардан иборат. Танадаги бошқа органлар сингари, суяклар ҳам доимо парчланиб, қайта тикланади. Суяк мушаклар каби тирик тўқима бўлиб, унинг кучи ва қувватини сақлаб қолиш учун машқ қилиш керак. Ҳаётнинг дастлабки йилларида суякларни қуриш тезлиги уларни йўқ қилиш тезлигидан кўпроқ бўлади, натижада суяклар ўсади. Ўсмирлик даврининг охирида суякларнинг ўсиши якунланади ва 25 ёшдан 30 ёшгача суяклар максимал зичликка етади.

Эркак ва аёлларда эстроген ва тестостерон каби жинсий гормонлар суяк кучини сақлашда муҳим рол ўйнайди. Менопаузадан келиб чиққан эстрогеннинг пасайиши суякларнинг парчланишини оширади. Менопаузадан кейинги дастлабки беш йил ичида аёллар умумий суяк массасининг ўртача 10% ни йўқотадилар. Остеопороз туфайли умуртқа поғонасининг атрофияси ва заифлашиши оғриқ, қисқа бўй ва одамнинг ҳолатида ўзгаришларга олиб келиши мумкин, шу жумладан думғаза. Умуртқа поғонасининг синиши ва синиши натижасида пайдо бўладиган бу бўртиқ ёки



думғаза умуртқа поғонасининг тортишиш кучи таъсирида сиқилиши ва унинг гайритабиий олдинга эгилиши натижасида юзага келади, бу “кифоз” деб аталади.

Остеопороз оғриқ ёки ўзига хос белгиларга олиб келмаслиги сабабли, унинг аломатлари осонгина ташхисланмайди. Бироқ, бу касаллик жиддий ёки заифлашган синиш хавфини оширади. Агар сиз остеопороз ривожланиш хавфи бор деб ҳисобласангиз, мутахассис шифокор билан маслаҳатлашиш яхшироқдир. Ушбу касалликни ташхислаш учун шифокор махсус рентген текшируви ёки ДEXA аппарати ёрдамида суяк зичлигини ўлчашни буюради, бу ҳозирги вақтда остеопорозни ташхислашнинг энг ишончли усули ҳисобланади. Суяк денситометрияси - бу одамнинг суякларининг зичлигини махсус асбоблар ёрдамида ўлчайдиган қисқа ва оғриқсиз тест. Сканерлар одатда тос суяги, умуртқа поғонаси ва баъзи ҳолларда билакдан олинади.

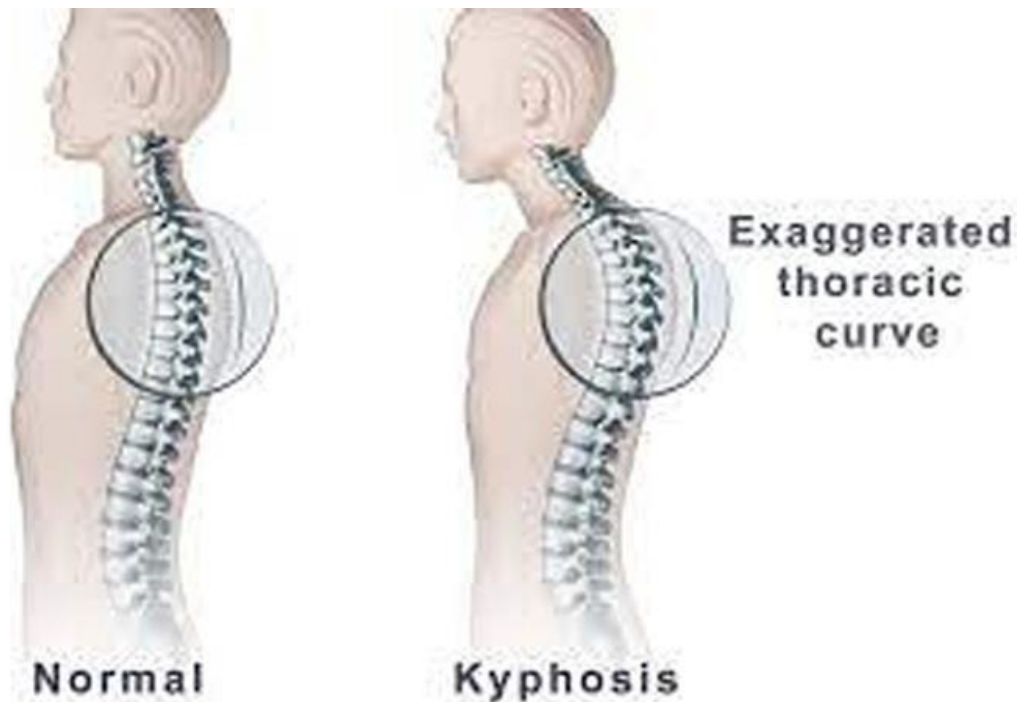
Ушбу касалликда, бошқа касалликлар каби, кўплаб хавф омиллари остеопороз эҳтимолини оширади, уларнинг баъзиларини ўзгартириш мумкин эмас. Аёл бўлиш ва остеопороз билан оғриган одам билан тўғридан-тўғри муносабатда бўлиш каби омиллар бу омиллар қаторига киради. Рационда калцийнинг етарли даражада истеъмол қилинмаслиги, Д витаминининг пастлиги, чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш, кунига уч стакандан кўпроқ кофеин истеъмол қилиш, жисмоний фаолликнинг етишмаслиги ва 45 ёшдан олдин эрта менопауза бу касалликнинг бошқа асосий омиллари ҳисобланади.

Шунингдек, эстроген ишлаб чиқаришнинг камайиши билан боғлиқ бўлган ҳайз кўришнинг тўхташи бу касалликнинг яна бир сабаби бўлиши мумкин, чунки эстроген суяк саломатлиги учун жуда муҳимдир. Нотўғри вазн йўқотиш диетаси ёки оғир спорт турлари туфайли менстрюел цикл тўхтатилиши мумкин. Роматоид артрит ва астмани даволаш учун кортикостероидлар каби дори-дармонларни узоқ муддатли қўллаш ушбу касалликнинг яна бир сабабидир. Баъзи шароитлар одамларни остеопорозга кўпроқ мойил қилади. Қалқонсимон без касалликлари ёки ҳипертироидизм, ревматоид артрит, сурункали жигар ва буйрак касалликлари ва организмнинг озуқа моддаларини ўзлаштириш қобилияти пасайган ҳолатлар, масалан, Крон касаллиги, сояк касаллиги ва бошқа яллиғланишли ичак касалликлари бу касалликлардан биридир.

Бироқ, ёшлигида баъзи маслаҳатларга риоя қилиш орқали остеопорознинг маълум даражада олдини олиш мумкин. Соғлом ва хилма-хил парҳезга эга бўлиш, кўплаб янги мева, сабзавот ва тўлиқ донларни истеъмол қилиш, калцийга бой озиқ-овқатларни истеъмол қилиш ва Д витамини етарли даражада ўзлаштириш - бу маслаҳатлардан баъзилари. Шунингдек, ушбу касалликнинг олдини олиш учун чекиш ва спиртли ичимликларни истеъмол қилишдан воз кечиш ва кофеин истеъмолини чеклаш керак. Кучли спорт машғулотларини бажариш ва мунтазам равишда оғирликлар билан ишлаш бу касалликнинг олдини олишнинг яна бир усули ҳисобланади.

Шундай қилиб, диетангизда етарли миқдорда калций борлигига ишонч ҳосил қилинг, чунки у суяк зичлигини сақлашга ёрдам беради. Менопаузадан кейин аёллар

ва 70 ёшдан кейин эркаклар кунига 1300 мг калций истеъмол қилишлари тавсия этилади. Болалар шунингдек, ёшига қараб, шифокор назорати остида керакли калцийни олишлари керак. Сут маҳсулотлари калцийнинг яхши даражасига эга, аммо сардаля, исмалоқ ва бодом каби калцийнинг бошқа манбалари ҳам мавжуд. Агар сиз диетангиз орқали етарли миқдорда калций оломасангиз, шифокорингиз билан калций қўшимчаларини қабул қилиш ҳақида гаплашинг.



“Д” витамини ва калций суяк зичлигини оширади ва Д витамини калцийни озик-овқатдан сингдиришда муҳим рол ўйнайди, шунинг учун сиз етарли миқдорда Д витамини олишингизга ишонч ҳосил қилинг. Д витаминининг катта қисми танамизда қуёш нурлари орқали ҳосил бўлади, шунинг учун терининг турига, географик жойлашувига ва мавсумга қараб қуёш нурига етарли даражада таъсир қилиш тавсия этилади. Бундан ташқари, Д витамини миқдори лосос, селд, скумбрия, жигар, тухум каби ёғли балиқлар ва кам ёғли сут ва маргарин каби Д витамини билан бойитилган овқатларда мавжуд. Сиз ўзингизга керак бўлган барча Д витаминини фақат парҳез орқали олмайсиз. Шундай экан, Д витаминини етарли миқдорда олишдан хавотирда бўлсангиз, қон таҳлилини ўтказиш орқали танангизда ушбу витамин етишмаслигини билиб олишингиз ва шифокор назорати остида Д витамини қўшимчаларидан фойдаланишингиз мумкин.

Спорт фаолияти соҳасида ҳафта давомида суякларга куч юклайдиган спорт турлари ва кучли спорт турларини бирлаштириш тавсия этилади. Бу машғулотлар ҳафтада тўртдан олти марта 30 дан 40 дақиқагача жуда мос келади. Суякларни тиклаш учун ишлатиладиган машқлар турли хил бўлиши ва мунтазам равишда бажарилиши керак. Яна бир тавсия - янги машқлар дастурини бошлашдан олдин, айниқса, узоқ вақт давомида ҳаракатсиз бўлган, 75 ёшдан ошган ёки муайян касалликка чалинган бўлсангиз, шифокорингиз билан маслаҳатлашинг.



Бемор остеопороздан азият чекаётган бўлса, қуйидаги маслаҳатларга амал қилиш муҳим рўл ўйнайди. Мисол учун, хавфсизроқ ва камроқ хавфли спорт турларини танлашга ҳаракат қилиш, йиқилишдан сақлаш ва тўғри дори-дармонларни қўллаш. Шунинг учун, суяк қуриш афзалликларидан фойда олишдан ташқари жароҳатлардан қочиш учун енгил куч машқларидан фойдаланиш керак. Энг яхши усул - физиотерапевт томонидан махсус ишлаб чиқилган машқлар дастурига риоя қилишдир.

Ҳар йили 65 ёшдан ошган одамларнинг учдан бир қисми йиқилиб тушади ва уларнинг олти фоизи синишига олиб келади. Шунинг учун тушиш хавфини камайтириш жуда муҳимдир. Шунинг учун мувозанатни оширадиган ва физиотерапевт томонидан тайинланган машқларни бажаришга ҳаракат қилинг. Агар шифокор кўзойнакни буюрган бўлса, улардан фойдаланишга ишонч ҳосил қилинг. Уйда гилам ва силлиқ бўйралардан фойдаланманг, ҳаммом ва ҳожатхонага ҳимоя панжараларини ўрнатинг, барча хоналарда ёруғлик этарли бўлишига ишонч ҳосил қилинг. Тўғри пошналик мустаҳкам поябзал кийинг ва улар оёқларингизга тўғри мос келишига ишонч ҳосил қилинг. Бундан ташқари, кестириб, ҳимоя воситаларидан ҳам фойдаланишингиз мумкин. Ушбу ҳимоячилар кестириб, бўғимларни таъсирлардан ҳимоя қиладиган тарзда ишлаб чиқилган.

Остеопороз учун стандарт ва ягона даво йўқлиги сабабли, умуман олганда, шифокор сизга таҳдид соладиган хавфлардан келиб чиққан ҳолда сиз учун энг яхши даволаш курсини танлайди. Рационни ўзгартириш, жисмоний машқлар қилиш, турмуш тарзини ўзгартириш, тушишнинг олдини олиш ва юқорида айтиб ўтилган кўшимчаларни қабул қилишдан ташқари, дори-дармонларни қўллаш остеопорозни даволаш жараёнига ёрдам берадиган ушбу касалликни даволашнинг бошқа усуллари билан бирдир. Суяк ҳужайраларининг парчаланишини секинлаштириб, суяк зичлигини оширадиган бифосфонатлар каби препаратларни буюриш. Шунингдек, эстроген рецепторлари модуляторларини (SERMs) қабул қилиш, улар умуртқа поғонаси синиши ва дегенерация хавфини камайтиради. Бифосфонатларга ўхшаш таъсир кўрсатадиган стронсий ранилит суякларнинг парчаланиш жараёнини секинлаштиради ва кўшимча равишда суяк ҳужайраларини яратиш жараёнини оширади.

Шифокорингиз суяк тўкилишини секинлаштирадиган деносумабни ҳам буюриши мумкин. Ушбу препарат йилига икки марта тери остига инъекция йўли билан қўлланилади. Шунингдек, шифокор тестостерон етишмовчилиги бўлган эркеклар учун тестостерон гормонидан фойдаланишни буюради. Мутахассис шифокор бошқа дорилар мос бўлмаган ёки самарасиз бўлган оғир остеопорозли одамлар учун паратиroid гормонларини (ПТХ) буюради. Бу гормонлар суяклар ва қондаги калций, фосфор ва магний миқдорини тартибга солади. Паратиroid гормонлари янги суяк ҳужайраларининг шаклланишини рағбатлантиради ва суяк зичлиги ва кучини ошириши мумкин.

Аёлларда эстроген жинсий гормони суяк тўқимасини сақлаш ва қаршилиқ кўрсатишда муҳим рол ўйнайди. Менопауза эстроген даражасининг сезиларли



даражада пасайишига олиб келади, бу эса остеопороз ва синиш хавфини оширади. Гормонларни алмаштириш терапияси (ХРТ) эстроген даражасини ошириши ва постменопаузал остеопорознинг олдини олиши мумкин. Албатта, ушбу даволаш усули томирларда тромбоз ёки қон қуйқалари ва кўкрак саратони хавфини ошириши мумкинлигига эътибор беринг. Остеопорозни даволаш учун узок муддатли фойдаланиш тавсия этилмайди, аммо суяк зичлиги пастлиги ва остеопороз хавфи остида бўлган 60 ёшгача бўлган аёлларни даволаш учун маълум муддатга буюрилиши мумкин.

Магнит терапия остеопорозни даволашнинг яна бир усули бўлган Sug'oriladigan tuproqlarning sho'rlanishi, sho'r yuvishning ilmiy - nazariy asoslari. либ, артритни даволаш билан бир хил ишлайди. Ушбу даволашда магнит ёки магнит майдон оғрикка энг якин нуқтада қўлланилади. Магнит майдон суяк синтезини оширади ва қўшимча равишда синиш жойида янги ҳужайралар пайдо бўлишини рағбатлантиради.