



OSTEOPOROZNING ALOMATLARI: KASALLIK QANDAY NAMOYON BO'LADI?

Safarboyev Mohirjon

*Farg'onada "Central Asian Medical University"
oliygohining pediatriya 623-guruh talabasi*

Annotation: The most common cause of osteoporosis is hormonal deficiency. Osteoporosis in women is usually noted during menopause. In this case, the disease does not develop due to a lack of calcium in the body (calcium is sufficient), but due to a violation of the activity of bone-forming cells. These events occur due to hormonal imbalance, so women in such cases should consult a gynecologist and, if necessary, receive hormonal therapy.

Аннотация: Наиболее распространенной причиной остеопороза является гормональная недостаточность. Остеопороз у женщин обычно отмечается в период менопаузы. В этом случае заболевание развивается не из-за недостатка кальция в организме (кальция достаточно), а из-за нарушения деятельности костеобразующих клеток. Эти явления возникают из-за гормонального дисбаланса, поэтому женщинам в таких случаях следует обратиться к гинекологу и при необходимости пройти гормональную терапию.

Keywords: Osteoporoz , suyak, garmon, kuchsizlig.

Kasallik uzoq vaqt davomida yashirin bo'lishi mumkin. Ko'pincha kasallik umurtqa tanalariga ta'sir qiladi. Bitta umurtqa singanida kasallik ko'pincha alomatlarsiz tarzda kechadi va og'riq sindromi bir nechta umurtqa tanalari sinishi natijasida paydo bo'ladi. Osteoporotik umurtqa shikastlanishlarning eng o'ziga xos belgilari og'riq sindromi va umurtqa deformatsiyadir (qiyshayishi). Og'riq o'tkir tarzda paydo bo'lib, umurtqa oraliqlari bo'ylab qorin bo'shlig'ining old devoriga qadar tarqaladi. Odatda xurujlar tanani birdan burish, yo'talish, sakrash, aksa urish yoki og'irlik ko'tarish natijasida paydo bo'ladi. Ertalab og'riqlar sust bo'lib, kun davomida o'sib boradi va yotgan holatga o'tganda biroz kamayadi. Kasallikni bilvosita ko'rsatishi mukni bo'lgan osteoporozning alomatlariga: Charchoq (bu umumiy zaiflashuv yoki modda almashinuvining yomonlashuvini ko'rsatadi); Ayoqlarda tez-tez uchraydigan tortishishlar; Tishlarda ortiqcha karash paydo bo'lishi; Tirnoqlarning jiddiy mo'rtligi va ularni qavatlashishga moyilligi; Suyaklar va dumg'aza sohasidagi og'riq; Sochlarni erta oqarishi (bu alomat kamdan-kam



kuzatiladi); Umurtqalararo disk churrasi (suyak tuzilmalari mo'rtligi tufayli rivojlanadi); Oshqozon tizimi kasalliklari; Diabet oldi holati va qandli diabetning qandli-diabet boshlang'ich alomatlari osteoporozning bevosita belgilaridan biridir; Kuraklar orasi sohasida og'irlik hissi; Bo'ying pasayishi; Umurtqaning egrilanishi; Mushaklarning kuchsizligi. Kasallikning boshqa belgilariga vazn yo'qotish, qomatning o'zgarishi, jarohatlovchi ta'sirsiz ham tez-tez suyaklarning sinishi (odatda umurtqa tanalari, son, bilak suyaklari) kirishi mumkin.

OSTEOPOROZDA BEMORNING HARAКATI

Kasallikning rivojlanishining oldini olish uchun quyidagilar tavsiya etiladi: Yugurish, yurish, raqs va boshqalar. Shifokor tavsiyalarini bajarish va doimiy nazoratida bo'lish. Kaltsiy, vitamin D yetarli bo'lgan sog'lom ovqatlanishga rioya qilish. Eriydigan shakldagi kaltsiyi ko'proq iste'mol qilish (sut mahsulotlari); qahva, tuzli ovqatlar, chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan voz kechish yoki cheklash; magniy, kaliy, fosfor kaltsiyi o'zlashtirishda muhim rol o'ynaydi va bu elementlar uchun ratsion muvozanatli bo'lishi kerak; kremniy, rux, bor, mis, marganets, vitamin C, vitamin E, D, K ga boy mahsulotlarga afzallik berish kerak.

OSTEOPOROZNI TASHXISLASH

Kasallikni tashxislash usullari: Klinik tekshirish va anamnezni yig'ish; Radiodiagnoz (rentgenografiya, tomografiya, dansitometrik usullar); Biokimyoviy tadqiqotlar; Biopsiyani o'rganish.

OSTEOPOROZNI DAVOLASH

Osteoporozni davolash suyaklarning baquvvatligini oshirishga qaratilgan. Kasallikning yengil shakllarida vitamin D bilan birga kaltsiy preparatlarini qabul qilish kifoya. Ayollarning klimaks davridagi jiddiy yoki progressiv osteoporozda kasallikning rivojlanishini sekinlashtiruvchi estrogenlar buyuriladi. Davolash yoki oldini olish uchun estrogenlar ko'pincha progesteron bilan birgalikda buyuriladi. Bisfosfonatlar (zoledron, ibandron, alendron, klodron kislota) shuningdek, osteoporozni davolashda ham samarali hisoblanadi. Ular suyak to'qimalarining siyrakligini kamaytiradi, suyak massasini ko'paytiradi, va sinish ehtimolini kamaytiradi. Ko'plab mutaxassislar umurtqasi singan kishilarga kaltsitonin qabul qilishni tavsiya qiladi. Ftor birikmalari suyak zichligini oshirishga yordam beradi, ammo bu holda shakllangan suyaklar mo'rt bo'ladi. Osteoporozdan aziyat chekayotgan erkaklar qonida testosteronning past darajada bo'lganda, testosteron preparatlari buyuriladi. Osteoporoz tufayli yuzaga keladigan bevosita suyak sinishlarini ham tuzatish kerak. Son suyagi singanda ko'pincha suyakning bir qismiga protez talab qilinadi. Umurtqa singan bo'lsa, immobilizatsiya amalga



oshiriladi, og'riq qoldiruvchi va fizioterapiya qo'llaniladi, lekin ko'pincha og'riq uzoq vaqt davom etadi. Bilak suyaklari singanda suyak holati joyiga krltirilib, gipslab qo'yiladi.

OSTEOPOROZNING ASORATLARI VA KASALLIKNI OLDINI OLISH

Osteoporozning asosiy asoratlari — umurtqa va periferik suyaklarning sinishi bo'lib, bu noqulaylik, vaqtinchalik nogironlik va o'lim darajasining oshishiga olib keladi. Jismoniy faoliyatni saqlash, spirtli ichimliklar va chekishdan voz kechish, to'yib uxlash, ratsionda kaltsiy miqdori (kuniga o'rtacha 1200-1500 mg) va vitamin D ni me'yorda saqlab qolish kasallikni oldini olishga yordam beradi. Shiningdek, quyosh nurlari yetarlicha ta'sir qilishi kerak. Osteoporoz – suyaklar kasalligi bo'lib, ularning sinuvchanligi ortishi, mo'rtlashishi bilan kechadigan holat. Bunga sabab organizmda kalsiy yetishmasligi, umuman suyak tizimida kalsiy elementi kamligi tufayli moddalar almashinuvi buzilishidir . Osteoporoz bilan kasallangan insonlar hayoti xavf ostida bo'ladi, chunki oddiy jarohatlar yoki to'qnashuvlar suyaklar sinishiga olib keladi, masalan eshik, stol, tumba kabi jihozlarga qo'l, oyoqlarni urib olishda. Sog'lom uchun odatiy bo'lgan holatlar osteoporoz bilan kasallanganlar uchun xatarli bo'lishi mumkin. Osteoporoz sabablari: Statistika ko'ra osteoporoz ko'proq ayollarda uchraydi, ayniqsa ayol organizmida gormonal buzilishlar yoki klimaks davrida bo'lsa. Kasallikka moyillikni oshiruvchi faktorlarga ko'p chekish, spirtli ichimliklar ichish, ovqatlanish tartibining doimiy buzilishlari kiradi. Yoshi katta insonlarda osteoporoz rivojlanishida kalsiyning so'rilmasligi yoki kalsiyning yetishmasligi bilan tushuntiriladi.

Shunday bo'lsada osteoporoz moddalar almashinuvi buzilishi, ayniqsa gormonal tizim tomonidan kamchiliklar bo'lganda kelib chiqadi. Gormonal o'zgaruvchanlik ayollar uchun xos, masalan klimaks yoshi, hayz ko'rish homiladorlikni sun'iy to'xtatish kabi holatlar. Xullas, osteoporoz keltirib chiqaruvchi sabablar quyidagilar: Mongoloid yevropoid irqidagi insonlar ko'proq kasallanishadi. Statistika bo'yicha afroamerika irqiga mansub insonlar hech qachon osteoporoz bilan kasallanishmagan (juda kam hollarda aniqlangan, hatto tibbiyot sohasi e'tiborini ham tortmagan);

Suyaklarning nozikligi – bu tug'ma yoki orttirilgan bo'lishi mumkin; 65 yoshdan katta insonlar – aynan shu yoshdan boshlab organizmda kalsiy elementi kamayishni boshlaydi, uni o'rnini to'ldirish esa qiyinlashadi; Irsiy (genetik) omil – osteoporoz ham irsiy omil natijasida kelib chiqishi mumkin, lekin har doim ham emas. Bunda qarindoshlar yaqinlik darajasi rol o'ynamaydi; Ayol jinsiga mansublik



– ayollarning butun umri davomida gormonal o‘zgarishlar fonida osteoporoz 87 % holatlarda uchraydi. Kasallik sabablaridan tashqari unga olib keluvchi xavf omillari ham bor: Hazm tizimi tomonidan kamchiliklar; Oshqozon osti bezi disfunktsiyasi; Tuxumdonlardagi o‘zgarishlar, ularni olib tashlash; Ayolning klimaks davri Ovqat ratsioni tarkibida vitamin D va kalsiy elementining yetishmasligi; Gormonal dori preparatlarini uzoq vaqt davomida qabul qilish;

Spirтли ichimliklarni muntazam ichish Doimiy chekish Kortikosteroidlar va tutqanoqqa qarshi preparatlarni uzoq vaqt qabul qilish; Ichki sekretsiya bezlarining har qanday buzilishlari; Buyrak usti bezi kamchiliklari. Osteoporoz turlari Tibbiyot sohasida osteoporozning uch xil turi farqlanadi, ularning barchasi kelib chiqishida alohida sabablarga ega: Qarilik osteoporoz – kalsiy yetishmaslik fonida kelib chiqadi, suyak hujayralarining yangilanishi sekinlashadi. Bunday turdagi osteoporoz ko‘proq yoshi kattalarda uchraydi, ayniqsa 70 yoshdan oshganlarda. Ayollarda esa klimaks davridan keyin rivojlanadi.

Ikkilamchi osteoporoz – bu turdagi osteoporoz 5 % hollardagina uchraydi. Sababi, boshqa biror bir kasallikning suyak tizimiga salbiy ta’sir etishi yoki ma’lum bir turdagi dori preparatlarini uzoq vaqt qabul qilish.

Idiopatik osteoporoz – bun turdagi osteoporozni yoshlar osteoporozni ham deyiladi. Chunki bu kasallik yosh bolalarda hatto yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda ham uchraydi. Bu kasallikning sababi hali aniq o‘rganilmagan. Osteoporoz rivojlanish darajalari Shifokorlar osteoporoz rivojlanishining 3 ta bosqichini farqlashadi, shunga asoslanib kasallik og‘irlik darajasi ham belgilanadi. Birinchi daraja. Shifokorlar tomonidan suyaklar zichligining pasayganligi, suyaklar soyasining kamayishi aniqlanadi. Odatda osteoporozning birinchi darajasi profilaktik tekshiruvlar natijasida aniqlanadi, chunki u belgilersiz kechadi. O‘rta daraja. Bu davrga kelib suyaklarning sezilarli darajada zichligi kamayishi, umurtqa suyakalarida deformatsiyalar aniqlanadi. Bu darajaning o‘ziga xosligi – inson suyaklar, bo‘g‘imlar, mushaklarida og‘riqlar sezadi.

Yaqqol osteoporoz. Rentgenologik tekshiruvda suyaklarning yaqqol xiralashgani ko‘rinadi. Bu davrga kelib osteoporozni qo‘shimcha tekshiruvlarsiz bemalol aniqlab olsa bo‘ladi. Osteoporoz belgilari Kasallik xavfliligi shundaki, u erta bosqichlarda belgilersiz kechadi. Shuning uchun inson o‘zida osteoporoz kechayotgani, rivojlanayotganini sezmaydi.

Quyidagi osteoporoz belgilariga e’tibor qaratish lozim: Tungi vaqtlarda tananing pastki qismlarida sudorgilar bo‘lishi – bu insonning zo‘riqganligi, charchaganligi va noqulay yotib qolganligiga bog‘liq bo‘lmaydi;



Beldagi og‘riqlar – doimiy emas, vaqti vaqti bilan paydo bo‘ladi, og‘riq kuchi ham har xil; Hazm qilish tizimida kamchiliklar – bu umurtqa suyaklarining kuchli deformatsiyasida kuzatiladi, suyaklar ichki a‘zolari “bosib” qo‘yadi; Yuqorida sanab o‘tilgan holatlar qaytmas bo‘lib, tibbiy yordam bilan bemordagi kasallik rivojlanishini to‘xtatish va uning umumiy ahvolini yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Odam Anatomiyasi ATLAS :Splanxnologiya va yurak qon-tomir tizimi. Sh.J. Teshayev, E.A. Xaribova
2. Кеннет Бригам Майкл Джонс . ХОРОШИЙ ДОКТОР
3. ГЭВИН ФРЭНСИС ХИРУРГ, ТЕРАПЕВТ ПУТЕШЕСТВЕННИК ПИСАТЕЛЬ
4. <https://yuz.uz/uz/news/suyak-emirilishi-kasalligi-nega-kopaymoqda>