KEKSA YOSHDAGI INSONLARDA OSTEOPOROZ RIVOJLANISHI VA PROFILAKTIKASINI BELGILOVCHI OMILLAR.

Yakubova Farida Temurovna

Tibbiyot kofedra dotsent v.b

Alfraganus universiteti

ANNOTATSIYA

Mazkur malakaviy bitiruv ishida keksa yoshdagi insonlarda osteoporoz rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar hamda kasallik profilaktikasi masalalari o‘rganildi. Ish davomida osteoporozning kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmi, klinik belgilari va diagnostikasi haqida ma’lumotlar keltirildi. Shuningdek, yosh o‘tishi bilan organizmda yuz beradigan o‘zgarishlar va ularning suyak tizimiga ta’siri yoritildi. Bitiruv ishida osteoporoz rivojlanishida noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik, vitamin D va kalsiy yetishmovchiligi, zararli odatlar hamda gormonal o‘zgarishlarning ahamiyati ko‘rib chiqildi. Kasallikning oldini olishda sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish va profilaktik choralar muhim o‘rin tutishi ta’kidlandi. Mazkur ish natijalari keksa yoshdagi insonlarda osteoporozning oldini olish, kasallik haqida tushunchani oshirish va sog‘lom hayot tarzini shakllantirishda foydali bo‘lishi mumkin.

Аннотация

В данной квалификационной выпускной работе были изучены факторы, влияющие на развитие остеопороза у людей пожилого возраста, а также вопросы профилактики данного заболевания. В ходе работы были представлены сведения о причинах возникновения остеопороза, механизмах его развития, клинических проявлениях и диагностике. Кроме того, были освещены возрастные изменения, происходящие в организме, и их влияние на костную систему.

В работе также рассмотрено значение неправильного питания, малоподвижного образа жизни, дефицита витамина D и кальция, вредных привычек, а также гормональных изменений в развитии остеопороза. Подчёркнуто, что здоровый образ жизни, физическая активность, рациональное питание и профилактические меры играют важную роль в предупреждении заболевания. Результаты данной работы могут быть полезны для профилактики остеопороза у людей пожилого возраста, повышения осведомлённости о заболевании и формирования здорового образа жизни.

ABSTRACT

This qualification thesis studied the factors influencing the development of osteoporosis in elderly people and the issues of disease prevention. During the study, information was provided about the causes, pathogenesis, clinical manifestations, and diagnosis of osteoporosis. In addition, age-related changes in the body and their effects on the skeletal system were explained.
The thesis also examined the importance of poor nutrition, physical inactivity, deficiency of vitamin D and calcium, harmful habits, and hormonal changes in the development of osteoporosis. It was emphasized that a healthy lifestyle, regular physical activity, balanced nutrition, and preventive measures play an important role in preventing the disease.
The results of this study may be useful in preventing osteoporosis among elderly people, increasing awareness about the disease, and promoting a healthy lifestyle.

Bugungi kunda osteoporoz dunyo bo‘yicha keng tarqalgan kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasallik suyak to‘qimasining zichligi kamayishi, suyaklarning mo‘rtlashishi va sinuvchanligining ortishi bilan xarakterlanadi. Osteoporoz ko‘proq keksa yoshdagi insonlarda uchraydi va inson salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Kasallik natijasida suyaklar mustahkamligi pasayadi hamda oddiy yiqilish yoki yengil jarohatlar ham suyak sinishiga olib kelishi mumkin.

So‘nggi yillarda dunyo aholisi orasida umr davomiyligining oshib borishi natijasida keksa yoshdagi insonlar soni ortmoqda. Bu esa osteoporoz bilan bog‘liq muammolarning yanada dolzarb bo‘lishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa ayollarda menopauza davridan keyin osteoporoz rivojlanish xavfi yuqori bo‘ladi. Erkaklarda ham yosh o‘tishi bilan suyak massasining kamayishi kuzatiladi. Natijada kasallik insonning hayot sifatini pasaytiradi, harakatlanishni cheklaydi va ayrim hollarda nogironlikka olib keladi.

Osteoporoz uzoq vaqt davomida yashirin kechishi mumkin. Ko‘pchilik bemorlar kasallik mavjudligini faqat suyak sinishi sodir bo‘lgandan keyin bilib qoladilar. Kasallik ko‘pincha umurtqa pog‘onasi, son suyagi, bilak va qovurg‘a suyaklarida kuzatiladi. Umurtqa suyaklarining mo‘rtlashishi natijasida inson bo‘yi pasayadi, qomat o‘zgaradi va bel og‘riqlari paydo bo‘ladi.

Keksa yoshdagi insonlarda osteoporoz rivojlanishida turli omillar muhim rol o‘ynaydi. Yosh o‘tishi bilan organizmda modda almashinuvi sekinlashadi, suyak to‘qimasining yangilanish jarayoni buziladi va kalsiy miqdori kamayadi. Bundan tashqari noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik, quyosh nurining yetishmasligi, zararli odatlar, gormonal o‘zgarishlar ham kasallik rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Osteoporoz rivojlanishida vitamin D va kalsiy yetishmovchiligi muhim ahamiyatga ega. Kalsiy suyaklarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Vitamin D esa kalsiyning organizmda so‘rilishini ta’minlaydi. Ushbu moddalar yetishmaganda suyaklar asta-sekin mo‘rtlashib boradi. Shu sababli keksa yoshdagi insonlarning ovqatlanish ratsionida sut mahsulotlari, baliq, tuxum va vitaminlarga boy mahsulotlar yetarli bo‘lishi kerak.

Kasallikning oldini olishda jismoniy faollik muhim o‘rin tutadi. Doimiy harakat qilish, piyoda yurish, jismoniy mashqlar bajarish suyaklarni mustahkamlaydi va osteoporoz rivojlanish xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish ham profilaktikada muhim hisoblanadi.

Hozirgi kunda osteoporozni erta aniqlash uchun zamonaviy diagnostika usullari qo‘llaniladi. Densitometriya usuli suyak zichligini aniqlashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Kasallikni erta aniqlash va o‘z vaqtida davolash asoratlarning oldini olish imkonini beradi.
Osteoporozni profilaktika qilish bugungi tibbiyotning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa keksa yoshdagi insonlarda kasallikning oldini olish orqali suyak sinishlari, nogironlik va boshqa asoratlarni kamaytirish mumkin. Shu sababli osteoporoz rivojlanishiga ta’sir qiluvchi omillarni chuqur o‘rganish va samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.
Mazkur bitiruv ishida keksa yoshdagi insonlarda osteoporoz rivojlanishining asosiy sabablari, xavf omillari, klinik belgilari, diagnostikasi hamda profilaktika usullari haqida ma’lumotlar yoritiladi. Shuningdek kasallikning oldini olishda to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzining ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

Osteoporoz — suyak to‘qimasining zichligi kamayishi va suyaklarning mo‘rtlashishi bilan kechadigan surunkali kasallik hisoblanadi. Ushbu kasallik natijasida suyaklar mustahkamligini yo‘qotadi va turli sinishlarga moyil bo‘lib qoladi. Osteoporoz ko‘pincha keksa yoshdagi insonlarda uchraydi hamda ayollarda menopauza davridan keyin tez-tez kuzatiladi.
Sog‘lom inson organizmida suyak to‘qimasi doimiy ravishda yangilanib turadi. Ya’ni eski suyak hujayralari parchalanadi va ularning o‘rniga yangi hujayralar hosil bo‘ladi. Yosh ulg‘aygani sari bu jarayon sekinlashadi va suyak massasi kamayib boradi. Natijada suyaklar mo‘rtlashib, osteoporoz rivojlanadi.
Kasallik uzoq vaqt davomida yashirin kechishi mumkin. Ko‘pchilik bemorlarda osteoporoz faqat suyak sinishidan keyin aniqlanadi. Ayniqsa umurtqa pog‘onasi, son suyagi va bilak suyaklari sinishi ko‘p uchraydi. Umurtqa suyaklarining mo‘rtlashishi natijasida inson bo‘yi pasayadi va qomat o‘zgaradi.
Osteoporoz birlamchi va ikkilamchi turlarga bo‘linadi. Birlamchi osteoporoz ko‘proq

yosh o‘tishi va gormonal o‘zgarishlar bilan bog‘liq bo‘ladi. Ikkilamchi osteoporoz esa boshqa kasalliklar yoki dori vositalari ta’sirida rivojlanadi. Kasallik inson hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Suyak sinishlari uzoq muddat davolanishni talab qiladi hamda keksa yoshdagi insonlarda harakatlanishning cheklanishiga olib keladi. Shu sababli osteoporozni erta aniqlash va profilaktika qilish muhim hisoblanadi.

Osteoporoz rivojlanishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Kasallikning asosiy sabablaridan biri yosh o‘tishi hisoblanadi. Yosh ulg‘aygani sari organizmda suyak to‘ining yangilanish jarayoni sekinlashadi va suyak massasi kamayib boradi. Natijada suyaklar mo‘rtlashib, sinuvchan bo‘lib qoladi. Osteoporoz rivojlanishida gormonal o‘zgarishlar ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa ayollarda menopauza davridan keyin estrogen gormoni kamayadi. Bu esa suyaklardan kalsiy chiqib ketishiga sabab bo‘ladi va osteoporoz rivojlanish xavfini oshiradi. Kalsiy va vitamin D yetishmovchiligi ham osteoporozning asosiy sabablaridan biridir. Kalsiy suyaklarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Vitamin D esa organizmda kalsiyning so‘rilishini ta’minlaydi. Ushbu moddalar yetishmasa suyaklar asta-sekin zaiflashadi.

Kamharakatlik va jismoniy faollikning yetarli emasligi ham osteoporoz rivojlanishiga olib keladi. Doimiy harakat qilmaydigan insonlarda suyak to‘qimalari zaiflashadi. Shu sababli jismoniy mashqlar va faol turmush tarzi suyaklarni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlar, chekish va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish ham kasallik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari ayrim surunkali kasalliklar ham osteoporozga sabab bo‘lishi mumkin. Osteoporoz rivojlanishida irsiy omillar ham muhim hisoblanadi. Agar oilada ushbu kasallik bilan og‘rigan insonlar bo‘lsa, kasallik rivojlanish xavfi yuqori bo‘ladi. Kasallikning oldini olish uchun to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, vitamin va

minerallarga boy mahsulotlarni iste’mol qilish hamda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish muhim hisoblanadi.

Osteoporoz bir necha turlarga bo‘linadi. Kasallikning asosiy turlari birlamchi va ikkilamchi osteoporoz hisoblanadi. Har bir turining rivojlanish sabablari va kechishi o‘ziga xos xususiyatlarga ega.
Birlamchi osteoporoz ko‘proq yosh o‘tishi bilan bog‘liq holda rivojlanadi. Ushbu tur asosan keksa yoshdagi insonlarda uchraydi. Ayollarda menopauza davridan keyin estrogen gormonining kamayishi natijasida suyak to‘qimalari zaiflashadi va osteoporoz rivojlanadi. Erkaklarda esa yosh o‘tishi bilan suyak massasi kamayadi.
Birlamchi osteoporozning yana bir turi qarilik osteoporozi hisoblanadi. Bu tur 70 yoshdan oshgan insonlarda ko‘proq kuzatiladi. Bunda organizmda kalsiy almashinuvi buziladi va suyaklar mo‘rtlashadi.
Ikkilamchi osteoporoz esa boshqa kasalliklar yoki dori vositalari ta’sirida rivojlanadi. Masalan endokrin tizim kasalliklari, qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi, buyrak va jigar kasalliklari osteoporozga sabab bo‘lishi mumkin.
Ayrim dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish ham osteoporoz rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa gormonal preparatlar va kortikosteroid dorilar suyak to‘qimalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.
Bundan tashqari noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik, zararli odatlar va vitamin D yetishmovchiligi ham osteoporozning turli shakllari rivojlanishiga sabab bo‘ladi.
Osteoporoz turlarini to‘g‘ri aniqlash kasallikni davolash va profilaktika qilishda muhim ahamiyatga ega. Har bir tur uchun alohida yondashuv va davolash usullari qo‘llaniladi.

Osteoporoz uzoq vaqt davomida yashirin kechadigan surunkali kasallik hisoblanadi. Kasallikning dastlabki bosqichlarida ko‘pchilik bemorlarda aniq belgilar kuzatilmaydi. Shu sababli osteoporoz ko‘pincha kech aniqlanadi. Bemorlar kasallik mavjudligini asosan suyak sinishidan keyin bilib qoladilar.

Kasallik rivojlanishi bilan suyak to‘qimalarining zichligi kamayadi va suyaklar asta-sekin mo‘rtlashib boradi. Natijada oddiy yiqilish, keskin harakat yoki yengil zarbalar ham suyak sinishiga sabab bo‘lishi mumkin. Osteoporozda eng ko‘p umurtqa pog‘onasi, son suyagi, bilak va qovurg‘a suyaklari zararlanadi. Osteoporozning dastlabki belgilaridan biri bel va orqa sohasidagi og‘riqlar hisoblanadi. Og‘riq ayniqsa uzoq vaqt tik turganda yoki jismoniy harakat qilganda kuchayadi. Ayrim hollarda og‘riq doimiy bo‘lib qoladi va insonning kundalik faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kasallik rivojlangan sari umurtqa suyaklarining shakli o‘zgaradi. Umurtqa pog‘onasidagi suyaklarning siqilishi natijasida inson bo‘yi pasayadi. Ba’zi bemorlarda qomatning egilishi, bukchayish va gavdaning oldinga egilishi kuzatiladi. Bu holat ayniqsa keksa yoshdagi insonlarda ko‘p uchraydi. Osteoporoz bilan og‘rigan bemorlarda mushaklar kuchsizligi ham kuzatiladi. Inson tez charchaydi, uzoq yurishga qiynaladi va jismoniy faolligi kamayadi. Harakatlanish qiyinlashgani sababli bemorlarning hayot sifati pasayadi.

Kasallikning eng xavfli belgilaridan biri suyak sinishidir. Ayniqsa son suyagi sinishi keksa yoshdagi insonlar uchun juda xavfli hisoblanadi. Bunday holat uzoq muddat davolanishni talab qiladi hamda nogironlikka olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda son suyagi sinishi bemorning mustaqil harakatlanish qobiliyatini yo‘qotishiga sabab bo‘ladi.

Bilak suyaklari sinishi ham osteoporozda tez-tez uchraydi. Bunday sinishlar ko‘pincha yiqilish vaqtida kuzatiladi. Qovurg‘a suyaklarining mo‘rtlashishi esa nafas olish vaqtida og‘riq paydo bo‘lishiga olib keladi.

Osteoporozda psixologik holat ham o‘zgarishi mumkin. Doimiy og‘riq va harakatlanishdagi qiyinchiliklar inson ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi. Ayrim bemorlarda tushkunlik, xavotir va uyqu buzilishi kuzatiladi.

Kasallik uzoq davom etganda insonning kundalik hayot faoliyati cheklanadi. Bemor

zinadan chiqishda, yuk ko‘tarishda yoki oddiy harakatlarni bajarishda qiynaladi. Shu sababli osteoporozni erta aniqlash va davolash muhim ahamiyatga ega. Hozirgi kunda osteoporozni aniqlash uchun zamonaviy diagnostika usullari qo‘llaniladi. Ayniqsa densitometriya usuli suyak zichligini aniqlashda samarali hisoblanadi. Kasallikni erta aniqlash orqali og‘ir asoratlarning oldini olish mumkin. Osteoporozning klinik belgilarini o‘z vaqtida aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish kasallik rivojlanishini sekinlashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Osteoporoz diagnostikasi kasallikni erta aniqlash va asoratlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Kasallik uzoq vaqt davomida yashirin kechishi sababli uni o‘z vaqtida aniqlash qiyin bo‘lishi mumkin. Shu sababli zamonaviy diagnostika usullaridan foydalaniladi.

Osteoporozni aniqlashda birinchi navbatda bemorning shikoyatlari va kasallik tarixi o‘rganiladi. Shifokor bemorning yoshi, ovqatlanish tartibi, jismoniy faolligi, zararli odatlari hamda avvalgi suyak sinishlari haqida ma’lumot to‘playdi. Bundan tashqari oilaviy kasalliklar ham hisobga olinadi.

Kasallikni aniqlashda fizik tekshiruv ham muhim hisoblanadi. Bunda bemorning bo‘yi, qomati, harakatlanish holati va umurtqa pog‘onasidagi o‘zgarishlar tekshiriladi. Osteoporoz bilan og‘rigan bemorlarda bo‘y pasayishi va qomatning egilishi kuzatilishi mumkin.

Osteoporoz diagnostikasida densitometriya eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu usul yordamida suyak mineral zichligi aniqlanadi. Densitometriya og‘riqsiz va xavfsiz tekshiruv usuli bo‘lib, osteoporozni erta bosqichlarda aniqlash imkonini beradi. Rentgen tekshiruvi ham osteoporoz diagnostikasida qo‘llaniladi. Rentgen yordamida suyaklarning mo‘rtlashishi, umurtqa pog‘onasidagi o‘zgarishlar va sinishlar aniqlanadi. Ammo rentgen kasallikning dastlabki bosqichlarini har doim ham ko‘rsatib bera olmaydi.

Laborator tekshiruvlar yordamida organizmdagi kalsiy, fosfor va vitamin D miqdori

aniqlanadi. Bundan tashqari gormonal holatni tekshirish ham muhim ahamiyatga ega. Ayrim hollarda qon va siydik tahlillari orqali suyak almashinuv jarayoni baholanadi. Kompyuter tomografiyasi va magnit-rezonans tomografiya usullari ham ayrim hollarda qo‘llaniladi. Ushbu usullar yordamida suyaklardagi o‘zgarishlar batafsil o‘rganiladi.

Osteoporozni erta aniqlash kasallik asoratlarining oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa keksa yoshdagi insonlar muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tib turishlari kerak. O‘z vaqtida tashxis qo‘yish va davolash orqali suyak sinishlari xavfini kamaytirish mumkin.

Kasallik diagnostikasida barcha tekshiruv natijalarini birgalikda baholash muhim hisoblanadi. To‘g‘ri tashxis qo‘yish samarali davolash va profilaktika choralarini tanlash imkonini beradi.

Osteoporoz rivojlanishiga ko‘plab ichki va tashqi omillar ta’sir qiladi. Ushbu omillar suyak to‘qimasining zichligini kamaytiradi, suyaklarning mo‘rtlashishiga olib keladi hamda suyak sinishlari xavfini oshiradi. Ayniqsa keksa yoshdagi insonlarda ushbu omillar kuchliroq namoyon bo‘ladi. Hozirgi kunda osteoporozning rivojlanish mexanizmlarini o‘rganish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, osteoporoz rivojlanishining asosiy omillaridan biri yosh hisoblanadi. Yosh ulg‘aygani sari organizmda modda almashinuvi sekinlashadi va suyak to‘qimalarining yangilanish jarayoni buziladi. Natijada suyak hosil bo‘lish jarayoni kamayib, suyak yemirilishi kuchayadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, 40 yoshdan keyin suyak massasi har yili asta-sekin kamayib boradi.

Ayollarda menopauza davri osteoporoz rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Menopauzadan keyin estrogen gormoni miqdori keskin kamayadi. Estrogen suyaklarni himoya qiluvchi asosiy gormonlardan biri bo‘lib, uning kamayishi suyaklardan kalsiy chiqib ketishini tezlashtiradi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, menopauzadan keyingi ayollarda osteoporoz erkaklarga nisbatan bir necha barobar ko‘p uchraydi.

Kalsiy yetishmovchiligi ham osteoporoz rivojlanishining muhim sabablaridan biri hisoblanadi. Kalsiy suyaklarning asosiy mineral tarkibiy qismi bo‘lib, uning yetishmasligi suyaklarning zaiflashishiga olib keladi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, kunlik ovqat ratsionida kalsiy miqdorining kam bo‘lishi osteoporoz xavfini oshiradi. Ayniqsa sut va sut mahsulotlarini kam iste’mol qiladigan insonlarda suyak zichligi past bo‘ladi.

Vitamin D yetishmovchiligi ham osteoporoz rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Vitamin D ichaklarda kalsiyning so‘rilishini ta’minlaydi. Ushbu vitamin yetarli bo‘lmaganda organizmda kalsiy almashinuvi buziladi. Keksa yoshdagi insonlarda quyosh nurida kam yurish va noto‘g‘ri ovqatlanish sababli vitamin D yetishmovchiligi ko‘p kuzatiladi.

Kamharakatlik va jismoniy faollikning yetarli emasligi ham osteoporoz rivojlanishiga olib keladi. Jismoniy mashqlar suyak to‘qimalarining mustahkamlanishiga yordam beradi. Aksincha uzoq vaqt harakatsiz hayot kechirish suyaklarning mo‘rtlashishiga sabab bo‘ladi. Ilmiy tadqiqotlarda muntazam jismoniy mashqlar bajaradigan insonlarda suyak zichligi yuqoriroq ekani aniqlangan.

Zararli odatlar ham osteoporoz rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Chekish organizmda kalsiy almashinuvini buzadi va suyak to‘qimalarining yemirilishini tezlashtiradi. Spirtli ichimliklarni ko‘p iste’mol qilish ham suyaklarning zaiflashishiga olib keladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, uzoq muddat chekuvchi insonlarda suyak sinishi xavfi yuqori bo‘ladi.

Irsiy omillar ham osteoporoz rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Agar oilada osteoporoz bilan kasallangan insonlar bo‘lsa, ushbu kasallik rivojlanish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Ayrim genetik xususiyatlar suyak zichligining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Surunkali kasalliklar ham osteoporoz rivojlanishiga olib keladi. Qandli diabet, qalqonsimon bez kasalliklari, buyrak va jigar kasalliklari suyak almashinuviga salbiy

ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari ayrim dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish ham osteoporozga sabab bo‘lishi mumkin. Ayniqsa gormonal preparatlar va kortikosteroid dorilar suyak to‘qimalarini zaiflashtiradi. Noto‘g‘ri ovqatlanish ham muhim xavf omillaridan biridir. Organizmga oqsil, vitamin va minerallarning yetarli tushmasligi suyak tizimiga salbiy ta’sir qiladi. Fastfud mahsulotlarini ko‘p iste’mol qilish, gazlangan ichimliklar va zararli oziq-ovqat mahsulotlari ham osteoporoz rivojlanish xavfini oshiradi. Osteoporoz rivojlanishiga ta’sir qiluvchi omillarni o‘z vaqtida aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish kasallikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish va muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish osteoporoz rivojlanish xavfini kamaytiradi.

To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish osteoporoz profilaktikasining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Inson organizmiga zarur bo‘lgan vitaminlar, minerallar va oziq moddalar yetarli miqdorda tushib turishi suyak tizimining normal faoliyatini ta’minlaydi. Ayniqsa keksa yoshdagi insonlarda ratsional ovqatlanish suyaklarning mo‘rtlashishini sekinlashtiradi va osteoporoz rivojlanish xavfini kamaytiradi. Suyak to‘qimasi doimiy ravishda yangilanib turadi. Ushbu jarayonda kalsiy, fosfor, magniy, oqsil va vitaminlar muhim ahamiyatga ega. Organizmga ushbu moddalar yetarli miqdorda tushmasa, suyak to‘qimalari zaiflashadi va osteoporoz rivojlanadi. Kalsiy suyaklarning asosiy mineral tarkibiy qismi hisoblanadi. Organizmda mavjud kalsiyning taxminan 99 foizi suyak va tishlar tarkibida bo‘ladi. Kalsiy yetishmovchiligi natijasida organizm suyaklardagi kalsiy zaxirasidan foydalanishni boshlaydi. Bu esa suyak zichligining kamayishiga olib keladi. Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, keksa yoshdagi insonlarning bir sutkalik kalsiy ehtiyoji o‘rtacha 1000–1500 mg ni tashkil qiladi. Ammo ko‘pchilik insonlar ovqat orqali yetarli miqdorda kalsiy qabul qilmaydi. Ayniqsa sut mahsulotlarini kam iste’mol qiladigan insonlarda osteoporoz xavfi yuqori bo‘ladi.

Sut va sut mahsulotlari kalsiyning eng boy manbalaridan biri hisoblanadi. Sut, qatiq, pishloq, tvorog, kefir kabi mahsulotlar suyaklarni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra, sut mahsulotlarini muntazam iste’mol qiladigan insonlarda suyak zichligi yuqori bo‘ladi.

Baliq mahsulotlari ham osteoporoz profilaktikasida foydali hisoblanadi. Ayniqsa dengiz baliqlari tarkibida vitamin D, fosfor va omega-3 yog‘ kislotalari mavjud. Ushbu moddalar suyak to‘qimalarining mustahkamligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Vitamin D organizmda kalsiyning ichaklarda so‘rilishini ta’minlaydi. Ushbu vitamin yetishmasa, hatto organizmga yetarli kalsiy tushgan taqdirda ham uning so‘rilishi buziladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, keksa yoshdagi insonlarda vitamin D yetishmovchiligi juda ko‘p uchraydi. Bunga quyosh nurida kam yurish va noto‘g‘ri ovqatlanish sabab bo‘ladi.

Vitamin D ning asosiy manbalari baliq yog‘i, tuxum sarig‘i, jigar va quyosh nuri hisoblanadi. Quyosh nuri ta’sirida organizmda vitamin D hosil bo‘ladi. Shu sababli har kuni ochiq havoda sayr qilish tavsiya etiladi.

Oqsillar ham suyak to‘qimalari uchun muhim hisoblanadi. Suyak tarkibining ma’lum qismi oqsillardan tashkil topgan. Organizmga oqsil yetarli tushmasa, suyaklarning tiklanish jarayoni sekinlashadi. Ammo oqsillarni ortiqcha iste’mol qilish ham organizmdan kalsiy chiqib ketishini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ovqatlanishda muvozanatni saqlash zarur.

Magniy va fosfor ham suyaklarning mustahkam bo‘lishida muhim o‘rin tutadi. Fosfor suyak va tishlarning shakllanishida ishtirok etadi. Magniy esa kalsiy almashinuvini boshqaradi. Ushbu moddalar yong‘oq, dukkakli mahsulotlar, baliq va ko‘katlar tarkibida mavjud.

Vitamin C kollagen hosil bo‘lishida ishtirok etadi. Kollagen suyak to‘qimasining elastikligini ta’minlaydi. Sabzavot va mevalarni yetarli iste’mol qilmaslik suyak tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Noto‘g‘ri ovqatlanish osteoporoz rivojlanishiga sabab bo‘luvchi asosiy omillardan biridir. Fastfud mahsulotlari, gazlangan ichimliklar, ortiqcha tuz va shakar iste’mol qilish organizmdan kalsiy chiqib ketishini tezlashtiradi. Ayniqsa gazlangan ichimliklar tarkibidagi fosfatlar suyaklarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.
Kofe va kuchli choyni ortiqcha iste’mol qilish ham organizmdan kalsiy yo‘qotilishini kuchaytiradi. Shu sababli ushbu ichimliklarni me’yorida iste’mol qilish tavsiya etiladi.
Keksa yoshdagi insonlarda ovqat hazm qilish tizimi faoliyati pasayadi. Natijada vitamin va minerallarning organizmda so‘rilishi kamayadi. Shu sababli ular ovqat ratsioniga alohida e’tibor berishlari kerak. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, ratsional ovqatlanishga rioya qiladigan insonlarda osteoporoz va suyak sinishlari kamroq uchraydi. To‘g‘ri ovqatlanish orqali nafaqat osteoporozning oldini olish, balki umumiy salomatlikni yaxshilash ham mumkin.
Osteoporoz profilaktikasida sog‘lom ovqatlanish bilan bir qatorda jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va muntazam tibbiy nazorat ham muhim ahamiyatga ega.

1. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. — Toshkent: Fan nashriyoti, 1982
2. Nurmuhamedov X.K. Ichki kasalliklar. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019
3. Axmedov A., Karimov Sh. Gerontologiya va geriatria asoslari. — Toshkent, 2020
4. Sodiqov A.A. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. — Toshkent: Ibn Sino nashriyoti,2018
5. Yuldashev B.Y. Travmatologiya va ortopediya asoslari. — Toshkent, 2021
6. Xamidov U.X. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. — Toshkent, 2019