OSTEOPOROZNING ASORATLARI VA ORGANIZMGA TA’SIRI

Yakubova Farida Temurovna
Alfraganus Universiteti
Tibbiyot kafedrasi dotsent v.b.

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.

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..

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.

Osteoporoz bugungi kunda dunyo bo‘yicha eng ko‘p uchraydigan metabolik suyak kasalliklaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, osteoporoz dunyoda millionlab insonlarda uchraydi va ayniqsa keksa yoshdagi insonlar orasida keng tarqalgan. Tadqiqotlarga ko‘ra, 50 yoshdan oshgan har uch ayoldan biri va har besh erkakdan biri hayoti davomida osteoporoz bilan bog‘liq suyak sinishiga duch keladi.
Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, 25–30 yoshgacha inson organizmida suyak massasi ortib boradi. Ushbu yoshdan keyin esa suyak massasi asta-sekin kamayishni boshlaydi. Ayniqsa 40 yoshdan keyin suyak zichligi pasayishi tezlashadi. Keksa yoshdagi insonlarda kalsiy almashinuvi buziladi, suyak to‘qimalari zaiflashadi va sinish xavfi ortadi.
Ayollarda menopauza davridan keyin estrogen gormoni miqdorining kamayishi osteoporoz rivojlanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, menopauzadan keyingi dastlabki 5–10 yil davomida ayollar suyak massasining 20–30 foizigacha qismini yo‘qotishi mumkin. Shu sababli osteoporoz ayollarda erkaklarga nisbatan

ko‘proq uchraydi.

Osteoporozning oldini olish

Tana vaznini nazorat qilish. Tana yog’ining etishmasligi ko’pincha osteoporozning rivojlanishiga olib keladi. Buning sababi shundaki, kaltsiy almashinuvida ishtirok etadigan vitaminlar yog’da eriydi – ular so’riladi va yog’lar bilan birga olib boriladi. Suyak mo‘rtlashishi osteoporoz kasalligining asosiy belgilaridan biri hisoblanadi. Ushbu holatda suyak to‘qimalarining zichligi kamayadi, mikrostrukturasi buziladi va suyaklarning mustahkamligi pasayadi. Natijada suyaklar tashqi ta’sirlarga chidamsiz bo‘lib qoladi hamda kichik jarohatlar yoki oddiy yiqilishlar ham sinishlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa keksa yoshdagi insonlarda suyak mo‘rtlashishi jiddiy muammolardan biri hisoblanadi.

Suyak to‘qimasi organizmdagi eng faol to‘qimalardan biri bo‘lib, unda doimiy ravishda yangilanish jarayoni kechadi. Yosh organizmda eski suyak hujayralari parchalanib, ularning o‘rniga yangi suyak hujayralari hosil bo‘ladi. Qarilik davriga kelib esa bu jarayon sekinlashadi. Suyak hosil bo‘lishidan ko‘ra uning yemirilishi kuchayadi. Natijada suyaklarning mineral zichligi kamayib boradi. Olimlarning ta’kidlashicha, 30–35 yoshdan keyin inson organizmida suyak massasi asta-sekin kamayishni boshlaydi. Ayollarda menopauzadan keyingi dastlabki 5–10 yil davomida suyak yo‘qotilishi ayniqsa tezlashadi. Bu estrogen gormonining kamayishi bilan bog‘liq. Estrogen suyaklarni himoya qiluvchi muhim gormonlardan biri bo‘lib, uning yetishmovchiligi osteoklast hujayralarining faollashishiga olib keladi. Osteoklastlar esa suyak to‘qimasini parchalaydi.

Suyak mo‘rtlashishining asosiy sabablaridan biri kalsiy yetishmovchiligi hisoblanadi. Kalsiy suyaklarning asosiy qurilish materiali bo‘lib, organizmdagi kalsiyning 99 foizi suyak va tishlar tarkibida saqlanadi. Organizmga ovqat orqali yetarli miqdorda kalsiy tushmaganda qondagi kalsiy miqdorini saqlash maqsadida u suyaklardan ajralib chiqadi. Bu esa suyaklarning yupqalashishiga va mo‘rtlashishiga olib keladi.

Kalsiy yetishmovchiligi ko‘pincha noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq bo‘ladi. Sut va sut mahsulotlarini kam iste’mol qilish, bir xil ovqatlanish, gazlangan ichimliklarni ko‘p ichish va fastfud mahsulotlarini ortiqcha iste’mol qilish organizmda mineral moddalar tanqisligini yuzaga keltiradi. Bundan tashqari ortiqcha tuz iste’mol qilish ham organizmdan kalsiyning siydik orqali chiqib ketishini kuchaytiradi. Vitamin D yetishmovchiligi ham osteoporoz rivojlanishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Vitamin D kalsiyning ichaklarda so‘rilishini ta’minlaydi. Agar organizmda vitamin D yetarli bo‘lmasa, iste’mol qilingan kalsiy to‘liq o‘zlashtirilmaydi. Natijada suyak to‘qimalarida mineral yetishmovchiligi yuzaga keladi.

Vitamin D ning asosiy manbalaridan biri quyosh nuri hisoblanadi. Ochiq havoda kam yurish, quyosh nuri yetishmasligi va yosh bilan bog‘liq o‘zgarishlar organizmda vitamin D sintezining kamayishiga olib keladi. Ayniqsa keksa yoshdagi insonlarda terining vitamin D ishlab chiqarish qobiliyati pasayadi. Kamharakat turmush tarzi ham suyak mo‘rtlashishining asosiy sabablaridan biridir. Jismoniy faollik vaqtida suyaklarga tushadigan mexanik yuklama osteoblast hujayralarini faollashtiradi. Osteoblastlar yangi suyak to‘qimasini hosil qiladi. Agar inson uzoq vaqt harakatsiz qolsa, suyak hosil bo‘lish jarayoni sekinlashadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, uzoq vaqt yotib qolgan bemorlarda suyak zichligi juda tez kamayadi. Astronavtlar va uzoq muddat immobilizatsiyada bo‘lgan insonlarda osteoporozning tez rivojlanishi kuzatilgan. Shu sababli jismoniy mashqlar osteoporoz profilaktikasida juda muhim hisoblanadi.

Chekish va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish ham suyaklarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tamaki tarkibidagi zararli moddalar suyak hujayralarining faoliyatini susaytiradi hamda qon aylanishini yomonlashtiradi. Nikotin organizmda estrogen miqdorini kamaytiradi va kalsiyning o‘zlashtirilishiga to‘sqinlik qiladi. Spirtli ichimliklar esa suyak to‘qimalarida moddalar almashinuvini buzadi. Alkogol iste’moli osteoblast

hujayralarining faoliyatini kamaytirib, yangi suyak hosil bo‘lishini sekinlashtiradi. Bundan tashqari alkogol mushaklar kuchsizlanishiga va yiqilish xavfining ortishiga olib keladi.

Surunkali kasalliklar ham osteoporoz rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Qandli diabet, qalqonsimon bez kasalliklari, buyrak va jigar yetishmovchiligi, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari organizmda mineral moddalar almashinuvini buzadi. Natijada suyaklarning oziqlanishi yomonlashadi.

Ayrim dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish ham osteoporozga olib kelishi mumkin. Ayniqsa kortikosteroid preparatlar suyak to‘qimasining yemirilishini tezlashtiradi. Gormonal dorilar, ayrim antidepressantlar va antikonvulsant preparatlar ham suyak zichligining kamayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Irsiy omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Agar ota-onada osteoporoz yoki suyak sinishlari kuzatilgan bo‘lsa, farzandlarda ham ushbu kasallik rivojlanish xavfi yuqori bo‘ladi. Shu sababli nasliy moyillikka ega insonlar profilaktika choralariga ko‘proq e’tibor qaratishlari kerak.

Suyak mo‘rtlashishi natijasida umurtqa pog‘onasining qiyshayishi, bo‘y pasayishi, bel og‘rig‘i va harakat cheklanishi kuzatiladi. Son suyagi sinishi osteoporozning eng xavfli asoratlaridan biri hisoblanadi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, son suyagi sinishidan keyin keksa yoshdagi bemorlarning katta qismida nogironlik rivojlanadi.

Osteoporoz insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ta’sir qiladi. Doimiy og‘riqlar, mustaqil harakatlanishning qiyinlashishi va kundalik faoliyatning cheklanishi depressiya va ruhiy tushkunlikka sabab bo‘lishi mumkin.

Suyak mo‘rtlashishining oldini olish uchun to‘g‘ri ovqatlanish, kalsiy va vitamin D ga boy mahsulotlarni iste’mol qilish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish hamda zararli odatlardan voz kechish tavsiya etiladi. Muntazam tibbiy tekshiruvlar va densitometriya usuli orqali osteoporozni erta aniqlash kasallik asoratlarini kamaytirishga yordam beradi.

Osteoporoz kasalligi suyak tizimining barcha qismlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, ayniqsa umurtqa pog‘onasi osteoporozdan eng ko‘p zararlanadigan sohalardan biri hisoblanadi. Umurtqalar organizmning asosiy tayanch qismi bo‘lib, tana vaznini ushlab turadi va harakatlanishni ta’minlaydi. Osteoporoz rivojlanganda umurtqa suyaklarining zichligi kamayadi, ular yupqalashadi va mo‘rtlashib boradi. Natijada umurtqa pog‘onasida turli deformatsiyalar va funksional buzilishlar yuzaga keladi. Sog‘lom odamda suyak to‘qimalari doimiy ravishda yangilanib turadi. Osteoporozda esa suyak hosil bo‘lish jarayoni sekinlashadi va suyak yemirilishi kuchayadi. Ayniqsa umurtqalarning g‘ovak qismi mineral moddalarning kamayishiga juda sezgir bo‘ladi. Shu sababli osteoporozning dastlabki o‘zgarishlari ko‘pincha umurtqa pog‘onasida kuzatiladi. Kasallikning dastlabki bosqichlarida bemor kuchli belgilarni sezmasligi mumkin. Vaqt o‘tishi bilan bel va orqa sohasida og‘riqlar paydo bo‘ladi. Og‘riqlar uzoq vaqt tik turish, yurish yoki og‘ir yuk ko‘tarish vaqtida kuchayadi. Ba’zi hollarda bemorlar belda doimiy og‘riq va charchoq hissidan shikoyat qiladilar. Osteoporozda umurtqalarning siqilishi natijasida kompression sinishlar rivojlanishi mumkin. Kompression sinish — umurtqa tanasining bosim ta’sirida ezilishi yoki yassilanishidir. Bunday holat hatto kichik jarohat yoki oddiy egilish natijasida ham yuz berishi mumkin. Keksa yoshdagi insonlarda umurtqa sinishlari juda ko‘p uchraydi. Kompression sinishlar natijasida umurtqa pog‘onasi shakli o‘zgaradi. Bemorning qomati bukchayib qoladi, yelkalari oldinga egiladi va “bukri” holati paydo bo‘lishi mumkin. Bu holat tibbiyotda kifoz deb ataladi. Ayniqsa ko‘krak qismi umurtqalarida deformatsiyalar kuchli rivojlanadi. Umurtqalarning yassilanishi natijasida inson bo‘yi asta-sekin pasaya boshlaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra, osteoporoz bilan og‘rigan keksa insonlarda bo‘y uzunligi bir necha santimetrga qisqarishi mumkin. Bu holat umurtqa disklarining siqilishi va umurtqalarning deformatsiyasi bilan bog‘liq. Umurtqa pog‘onasidagi o‘zgarishlar harakat faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bemorning egilish, yurish va harakatlanishi qiyinlashadi. Ayrim hollarda uzoq vaqt tik turish yoki

o‘tirish ham og‘riq keltirib chiqaradi. Harakatning cheklanishi esa mushaklar kuchsizlanishiga olib keladi. Kasallik rivojlangan sari umurtqa pog‘onasining egilishi ichki organlar faoliyatiga ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ko‘krak qafasi hajmining kichrayishi natijasida nafas olish qiyinlashadi. Ayrim bemorlarda yurak va o‘pka faoliyati buzilishi kuzatiladi. Qorin bo‘shlig‘i organlariga bosim ortishi esa ovqat hazm qilish tizimiga salbiy ta’sir qiladi. Umurtqa pog‘onasidagi deformatsiyalar nerv tizimiga ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Umurtqalar orasidagi nerv ildizlari siqilganda qo‘l va oyoqlarda uvishish, og‘riq yoki holsizlik kuzatiladi. Ba’zi hollarda bemorlar oyoqlarda kuchsizlanish va muvozanat buzilishidan shikoyat qiladilar. Osteoporozda umurtqa pog‘onasidagi o‘zgarishlar insonning ruhiy holatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Doimiy og‘riq, harakatning cheklanishi va qomat buzilishi bemorda ruhiy tushkunlik, xavotir va o‘ziga ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin. Keksa yoshdagi insonlarda umurtqa sinishlari uzoq muddatli davolanishni talab qiladi. Bunday bemorlarning ko‘pchiligida kundalik faoliyat cheklanadi va boshqalarning yordamiga ehtiyoj ortadi. Shu sababli osteoporozni erta aniqlash va profilaktika choralarini ko‘rish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa keksa yoshdagi insonlarda osteoporozning asoratlari organizmning umumiy holatini yomonlashtiradi. Umurtqa pog‘onasining qiyshayishi va ko‘krak qafasining deformatsiyasi nafas olish tizimiga ta’sir qiladi. Osteoporozda umurtqalar siqilishi natijasida ko‘krak qafasi hajmi kichrayadi va o‘pkalarning kengayishi qiyinlashadi. Natijada nafas olish yuzaki bo‘lib qoladi va organizm kislorod bilan yetarli darajada ta’minlanmaydi. Ayrim bemorlarda hansirash, tez charchash va jismoniy faollikning kamayishi kuzatiladi. Kasallik yurak-qon tomir tizimiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Nafas olish buzilishi natijasida yurakka tushadigan yuklama ortadi. Bu esa yurak faoliyatining susayishiga va qon aylanishining yomonlashishiga olib keladi. Keksa yoshdagi insonlarda osteoporoz bilan birga yurak kasalliklari ham ko‘p uchraydi. Harakat faolligining kamayishi mushak tizimiga ham ta’sir qiladi. Osteoporoz bilan

og‘rigan insonlarda mushaklar asta-sekin kuchsizlanadi va mushak massasi kamayadi. Bu holat yiqilish xavfini yanada oshiradi. Ayniqsa oyoq mushaklarining kuchsizlanishi yurishni qiyinlashtiradi. Osteoporoz nerv tizimiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Umurtqalarning deformatsiyasi nerv ildizlarini siqishi mumkin. Natijada qo‘l va oyoqlarda og‘riq, uvishish, karaxtlik va holsizlik paydo bo‘ladi. Ayrim hollarda harakat koordinatsiyasi buziladi. Kasallik insonning ruhiy holatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Doimiy og‘riqlar, harakatning cheklanishi va mustaqil hayot kechirish qobiliyatining pasayishi ruhiy tushkunlikka sabab bo‘ladi. Bemorlarda xavotir, depressiya va uyqu buzilishlari kuzatilishi mumkin.
Keksa yoshdagi insonlarda osteoporoz natijasida yuzaga keladigan son suyagi sinishlari uzoq muddat yotib qolishga olib keladi. Bu esa o‘pka yallig‘lanishi, qon aylanishi buzilishi va boshqa asoratlarning rivojlanish xavfini oshiradi. Osteoporozning ichki organlarga salbiy ta’sirini kamaytirish uchun kasallikni erta aniqlash va davolash muhim hisoblanadi. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, vitamin D va kalsiy preparatlarini qabul qilish suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek muntazam tibbiy nazorat va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish osteoporoz asoratlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Osteoporoz organizmning immun tizimiga ham ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatadi. Harakatning kamayishi va umumiy holsizlik natijasida organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyati pasayadi. Keksa yoshdagi insonlarda bu holat turli infeksion kasalliklarning tez-tez uchrashiga sabab bo‘lishi mumkin. Kasallik uyqu sifatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Umurtqa va bo‘g‘imlardagi doimiy og‘riqlar sababli bemorlar kechasi yaxshi uxlay olmaydi. Uyqusizlik esa organizmning tiklanish jarayonlarini sekinlashtiradi va umumiy sog‘liq holatini yomonlashtiradi. Osteoporoz bilan og‘rigan insonlarda kundalik hayot faoliyati ham cheklanadi. Oddiy yurish, zinadan chiqish, uy yumushlarini bajarish yoki uzoq vaqt tik turish qiyinlashadi. Bu esa bemorning boshqalarga qaram bo‘lib qolishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlarga

ko‘ra, osteoporoz natijasida yuzaga keladigan son suyagi sinishlari keksa yoshdagi insonlarda o‘lim xavfini ham oshiradi. Ayniqsa uzoq muddat yotib qolish qon aylanishining buzilishiga, mushaklar atrofiyasiga va yotoq yaralarining paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Osteoporozning ichki organlarga ta’siri kasallik darajasiga bog‘liq holda kuchayib boradi. Shu sababli kasallikni dastlabki bosqichlarda aniqlash va o‘z vaqtida profilaktik choralarni ko‘rish juda muhim hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va tibbiy nazorat osteoporoz asoratlarini kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa kalsiy va vitamin D ga boy mahsulotlarni iste’mol qilish suyak va mushak tizimini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, keksa yoshdagi insonlarning yashash muhitini xavfsiz tashkil qilish ham muhimdir. Uy ichida yiqilish xavfini kamaytirish, qulay poyabzal kiyish va harakat paytida ehtiyotkor bo‘lish osteoporoz bilan bog‘liq sinishlarning oldini olishga yordam beradi.

Osteoporozda eng xavfli asoratlardan biri son suyagi sinishi hisoblanadi. Son suyagi organizmning asosiy tayanch qismlaridan biri bo‘lib, uning sinishi bemorning mustaqil harakatlanish qobiliyatini keskin cheklaydi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, son suyagi sinishidan keyin ko‘plab keksa bemorlar mustaqil yura olmay qoladi. Son suyagi sinishi natijasida bemor uzoq vaqt yotishga majbur bo‘ladi. Harakatsizlik esa boshqa kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Uzoq muddat yotib qolgan insonlarda mushaklar atrofiyasi, qon aylanishining buzilishi, tromboz, yotoq yaralari va o‘pka yallig‘lanishi kabi asoratlar rivojlanishi mumkin. Umurtqa pog‘onasi sinishlari ham nogironlik xavfini oshiradi. Osteoporozda umurtqalarning siqilishi va deformatsiyasi natijasida qomat buziladi, harakat cheklanadi va kuchli og‘riqlar paydo bo‘ladi. Ayrim hollarda bemor uzoq vaqt tik tura olmaydi yoki yura olmay qoladi. Kasallikning rivojlanishi mushak tizimiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Harakat kamayishi natijasida mushaklar kuchsizlanadi va muvozanat buziladi. Bu esa yiqilish xavfini yanada oshiradi. Yiqilishlar esa yangi sinishlarga

sabab bo‘lishi mumkin. Keksa yoshdagi insonlarda osteoporoz tufayli yuzaga keladigan nogironlik nafaqat jismoniy, balki ruhiy muammolarni ham keltirib chiqaradi. Bemorlar mustaqil harakatlana olmasligi sababli boshqalarning yordamiga muhtoj bo‘lib qoladi. Bu holat ruhiy tushkunlik, xavotir va depressiya rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Nogironlik insonning ijtimoiy hayotiga ham ta’sir qiladi. Bemorlarning ko‘pchiligida ijtimoiy faollik kamayadi, ular uy sharoitida ko‘proq vaqt o‘tkazishga majbur bo‘ladi. Bu esa yolg‘izlik hissi va ruhiy zo‘riqishni kuchaytiradi. Osteoporoz bilan bog‘liq nogironlik iqtisodiy muammolarni ham yuzaga keltiradi. Uzoq muddatli davolanish, dori vositalari va parvarish xarajatlari bemor hamda uning oilasi uchun katta qiyinchilik tug‘diradi. Ayrim hollarda bemor doimiy parvarishga muhtoj bo‘lib qoladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, osteoporoz sababli yuzaga keladigan son suyagi sinishlaridan keyin bemorlarning ma’lum qismi bir yil ichida to‘liq tiklana olmaydi. Ayrim bemorlarda esa nogironlik umr bo‘yi saqlanib qoladi. Shu sababli osteoporozning oldini olish va uni erta aniqlash juda muhim hisoblanadi. Keksa yoshdagi insonlarda yiqilishlarning oldini olish nogironlik xavfini kamaytirishda katta ahamiyatga ega. Uy sharoitida xavfsizlik choralariga amal qilish, sirpanchiq joylarni kamaytirish, qulay poyabzal kiyish va harakat paytida ehtiyotkor bo‘lish tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlar mushaklarni mustahkamlaydi va muvozanatni yaxshilaydi. Ayniqsa davolovchi gimnastika, piyoda yurish va yengil mashqlar osteoporoz bilan og‘rigan insonlar uchun foydali hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik yiqilishlar sonini kamaytirishga yordam beradi. To‘g‘ri ovqatlanish ham nogironlik xavfini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Kalsiy va vitamin D ga boy mahsulotlarni iste’mol qilish suyaklarni mustahkamlaydi va sinish xavfini kamaytiradi. Sut mahsulotlari, baliq, tuxum, ko‘katlar va yong‘oqlar foydali oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi. Muntazam tibbiy nazorat va densitometriya tekshiruvi osteoporozni erta aniqlash imkonini beradi. Kasallik dastlabki bosqichlarda aniqlansa, profilaktik va davolovchi choralar yordamida nogironlik xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shunday

qilib, osteoporoz keksa yoshdagi insonlarda nogironlikka olib keluvchi muhim kasalliklardan biri hisoblanadi. Kasallikning oldini olish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish va muntazam tibbiy nazorat nogironlik va og‘ir asoratlarning kamayishida muhim ahamiyatga ega.

— Osteporozning oldini olish uchun nimalar qilish kerak?

— Kasallikning oldini olish uchun to‘g‘ri ovqatlanishga ahamiyat berish muhim. Baliq, tuxum, sariyog‘, sut kabi mahsulotlarni, ko‘katlarni ko‘proq iste’mol qilish kerak. Ko‘katlardagi kaliy suyak to‘qimasi oqsili bo‘lmish osteokalsin sinteziga yordam beradi.

Jismoniy mashqlarni bajarish, ayollarning raqs bilan shug‘ullanishlari foyda beradi. Raqs harakatlari tana muvozanatini tiklaydi, yiqilish va suyak sinishi xavfidan asraydi. Tennis bilan shug‘ullanish, ko‘p piyoda yurish ham osteoporozning oldini oladi. Osteoporozning yana bir xavfli jihati shundaki, kasallik uzoq vaqt davomida yashirin kechadi. Ko‘pchilik bemorlar suyak sinishi yoki kuchli og‘riqlar paydo bo‘lmaguncha kasallik mavjudligini bilmaydi. Shu sababli osteoporoz ko‘pincha “yashirin kasallik” deb ham ataladi.

Kasallik rivojlangan sari suyaklarning mustahkamligi keskin kamayadi. Natijada oddiy yiqilish, noto‘g‘ri harakat yoki og‘ir bo‘lmagan yuk ko‘tarish ham suyak sinishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa umurtqa, bilak va son suyagi sinishlari ko‘p uchraydi. Osteoporozda umurtqa pog‘onasi sinishlari natijasida qomatning bukilishi, bo‘y pasayishi va surunkali bel og‘riqlari yuzaga keladi. Bu holat insonning yurishi va harakatlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim bemorlarda uzoq vaqt tik turish yoki o‘tirish ham qiyinlashadi.

Son suyagi bo‘yni sinishi osteoporozning eng og‘ir asoratlaridan biri hisoblanadi. Bunday holatda bemor uzoq muddat yotib qoladi va mustaqil harakatlana olmaydi. Harakatsizlik esa qon aylanishining buzilishi, mushaklar kuchsizlanishi va yotoq yaralarining paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Uzoq muddat yotib qolgan bemorlarda o‘pka yallig‘lanishi, tromboz va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanish xavfi ham ortadi. Shu sababli osteoporoz faqat suyak tizimiga emas, balki butun organizm faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kasallikning oldini olishda erta diagnostika juda muhim hisoblanadi. Densitometriya tekshiruvi yordamida suyak mineral zichligi aniqlanadi va osteoporoz dastlabki bosqichlarda aniqlanishi mumkin. Ayniqsa menopauza davridagi ayollar va keksa yoshdagi insonlarga muntazam tekshiruvlardan o‘tib turish tavsiya etiladi. Osteoporoz profilaktikasida sog‘lom turmush tarziga rioya qilish katta ahamiyatga ega. Kalsiy va vitamin D ga boy mahsulotlarni iste’mol qilish suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi. Sut mahsulotlari, baliq, tuxum, yong‘oq va ko‘katlar foydali oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi.

Muntazam jismoniy mashqlar ham suyaklarni mustahkamlaydi. Piyoda yurish, suzish, yengil gimnastika va raqs bilan shug‘ullanish mushaklarni kuchaytiradi hamda muvozanatni yaxshilaydi. Bu esa yiqilish va sinish xavfini kamaytiradi. Chekish va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish suyak to‘qimalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli zararli odatlardan voz kechish osteoporoz profilaktikasining muhim qismi hisoblanadi.

Shunday qilib, osteoporozni erta aniqlash, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va muntazam tibbiy nazorat kasallik asoratlarini kamaytirish hamda insonlarning sog‘lom va faol hayot kechirishida muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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