

როდესაც დაცემინებასაც შეუძლია მოტეხილობა გამოიწვიოს

ეს ოსტეოპოროზია

ოსტეოპოროზის პრევენციისა და მკურნალობის მოკლე სახელმძღვანელო

WorldOsteoporosisDay
October 20

www.worldosteoporosisday.org



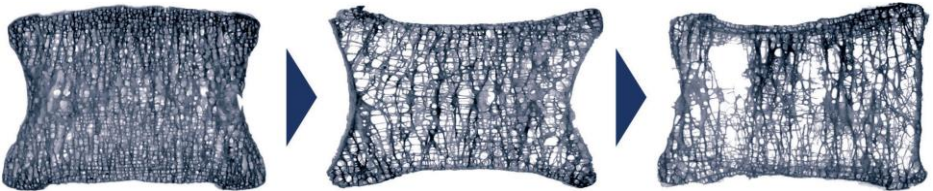
ეს ოსტეოპოროზია

- ▶ **ოსტეოპოროზი** არის დაავადება რომელიც იწვევს ძვლების პოროზულობას მათ სისუსტეს და სიმყიფეს.
შედეგი: მოტეხილობის მაღალი რისკი, რომელიც ცნობილია „დაბალტრავმული მოტეხილობის“ სახელით
- ▶ **ოსტეოპოროზი** „უხილავი“ დაავადებაა - არ არსებობს აშკარა ნიშნები ან სიმპტომები მოტეხილობამდე. ოსტეოპოროზის მქონე პირებში მოტეხილობა შეიძლება მოხდეს საკუთარი სიმალლიდან დავარდნისას, შეჯახებისას, უცარი მოძრაობების, მოხრის ან სიმძიმეების აწევისას.
- ▶ **ოსტეოპოროზული** მოტეხილობები ხშირად ვლინდება ბარძაყის, ხერხემლის, მაჯის ან მკლავის ზედა ნაწილში, მაგრამ შესაძლოა გამოვლინდეს სხვა ძვლების მოტეხილობებიც. ერთ მოტეხილობას შემდეგი მოტეხილობისკენ მიყვავართ, ამიტომ მნიშვნელოვანია დაავადების დიაგნოსტიკა და მკურნალობა რაც შეიძლება ადრე.
- ▶ **ოსტეოპოროზული** მოტეხილობები მსოფლიო მამტაბით ვლინდება 50 წელს გადაცილებულ, სამიდან ერთ ქალში და ხუთიდან ერთ მამაკაცში.

ნორმალური ძვალი

ოსტეოპენია

ოსტეოპოროზი



დაავადება სერიოზული შედეგებით

მიუხედავად იმისა რომ, ოსტეოპოროზი უმტკივნეულოდ მიმდინარეობს, ოსტეოპოროზულ მოტეხილობებს შესაძლოა სერიოზული შედეგები მოყვეს, რომელიც შეცვლის თქვენს ცხოვრებას.

ქვემოთ მყვანილია რამდენიმე ფაქტი



როდესაც ოსტეოპოროზის შედეგად ზიანდება ხერხემლის ძვლები, აღინიშნება ტკივილი, სიმაღლის კარგვა, და სხეულის მოხრილი კონფიგურაცია.



ტკივილი და შეზღუდული მოძრაობა იწვევს ცხოვრების ხარისხის დაქვეითებას, დამოუკიდებლობის დაკარგვას, ყოველდღიური აქტივობის შეზღუდვას და იზოლაციის შეგრძნებას ან დეპრესიას.



ოსტეოპოროზით გამოწვეული შეზღუდული შესაძლებლობები უტოლდება ან აღემატება მრავალი სხვა გავრცელებული დაავადებით გამოწვეულ უუნარობას. იმ პირებში, რომლებიც მუშაობენ, მოტეხილობის შედეგი დაკარგული სამუშაო დღეებია. ზოგიერთ პროფესიაში, მოტეხილობამ შესაძლოა მუშაობის გაგრძელებაც კი გაართულოს.



მოტეხილობიდან 1 წელიწადში ბარძაყის მოტეხილობის მქონე პაციენტების 33% მთლიანად სხვაზე დამოკიდებული ან იმყოფება მოხუცებულთა სახლში, ხოლო 20-24%- მდე იღუპება.



ერთი მოტეხილობა მნიშვნელოვნად ზრდის შემდგომი მოტეხილობების განვითარების რისკს, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ახალი მოტეხილობების კასკადი, და შემდგომში ტკივილისა და ინვალიდობის სპირალი.

ოსტეოპოროზის დიაგნოსტიკა

60 წელს გადაცილებული პირები უფრო მაღალი რისკის ქვეშ არიან, ახალგაზრდებთან შედარებით. თუმცა, შესაძლებელია ოსტეოპოროზი გქონდეთ ადრეულ ასაკშიც. ქალებში, მენოპაუზა მიანიშნებს ძვლის სწრაფი განლევის დასაწყისზე, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ მათ განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ ძვლის სიმტკიცეს ადრეული ასაკიდან.

იქიდან გამომდინარე, რომ ოსტეოპოროზს არ გააჩნია გამოკვეთილი სიმპტომი, თუ გაქვთ ოსტეოპოროზის რომელიმე რისკ-ფაქტორი აუცილებელია განიხილოთ თქვენი ძვლის მდგომარეობა ექიმთან. ოსტეოპოროზის და მოტეხილობის რისკ-ფაქტორებს მიეკუთვნება:

 <p>მოტეხილობა 50 წლის ზევით</p>	 <p>მედიკამენტები, რომლებიც დაკავშირებულია ოსტეოპოროზთან, მაგალითად გლუკოკორტიკოიდების (სტეროიდების) ხანგრძლივი ყოველდღიური გამოყენება</p>
 <p>სიმაღლის 4 სმ-ით ან მეტით შემცირება, მოხრილი ხერხემალი</p>	 <p>ოსტეოპოროზის ან ბარძაყის მოტეხილობის ოჯახური ანამნეზი</p>
 <p>ადრეული მენოპაუზა</p>	 <p>კალციუმის მცირე რაოდენობით მიღება, მზის სხივების დეფიციტი</p>
 <p>წონის დეფიციტი (BMI <19)</p>	 <p>მჯდომარე ცხოვრების წესი (დაბალი ფიზიკური აქტივობა)</p>
 <p>დაავადებები, რომლებიც დაკავშირებულია ოსტეოპოროზთან, როგორცაა რევმატიოიდული ართრიტი, დიაბეტი, მკერდის ან პროსტატის სიმსივნე, ან საჭმლის მომნელებელი სისტემის ზოგიერთი დაავადება</p>	 <p>მოწევა და/ან ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება</p>

ოსტეოპოროზის დიაგნოსტიკა

ძვლის მდგომარეობის შეფასება, როგორც წესი, მოიცავს მოტეხილობის რისკის შეფასებას (მაგალითად, FRAX®)- იმის დასადგენად, გაქვთ თუ არა რისკ-ფაქტორები. თქვენი ასაკიდან ან რისკის დონიდან გამომდინარე, ექიმმა შეიძლება ასევე გადაწყვიტოს, რომ უნდა ჩატარდეს ძვლის მინერალური სიმკვრივის ტესტი (ძმს).

ძმს– ს გამოსათვლელად, ყველაზე ხშირად რეკომენდებულია DXA (dual-energy X-ray absorptiometry). ეს სწრაფი, არაინვაზიური, დაბალრადიაციული სკანირება, ზომავს ძვლის სიმკვრივეს ბარძაყსა და ხერხემლში. შედეგები გამოისახება „T-კრიტერიუმით“ და ასახავს სხვაობას (სტანდარტული დევიაცია, SD) გამოკვლეული პირის ძმს-სა და ნორმალურ ჯანმრთელ პოპულაციას შორის.

მდგომარეობა	ძმს (ძვლის მინერალური სიმკვრივე)
ნორმალური	T-კრიტერიუმი ≥ -1 SD
ოსტეოპენია	T-კრიტერიუმი < -1 SD და > -2.5 SD
ოსტეოპოროზი	T-კრიტერიუმი ≤ 2.5 SD
მძიმე ოსტეოპოროზი	T-კრიტერიუმი ≤ 2.5 SD, და მინიმუმ 1 დაბალტრავმული მოტეხილობა

ოსტეოპენია ნიშნავს, რომ თქვენი ძვლის მინერალური სიმკვრივე დაბალია ნორმასთან შედარებით, მაგრამ ოსტეოპენიით დაავადებულ ყველა პირს არ უფიქრდება ოსტეოპოროზი. თუ ძმს ტესტმა აჩვენა ოსტეოპენია ან ოსტეოპოროზი, თქვენ გაქვთ ძვლის მოტეხილობის მაღალი რისკი.



მიჰყევით „ძვლის გამაჯასალებელ“ ცხოვრების წესს

მოტეხილობების მაღალი რისკის მქონე პაციენტებისთვის, საჭიროა მედიკამენტოზური მკურნალობა, რათა ეფექტურად შემცირდეს ოსტეოპოროზით განპირობებული მოტეხილობა.

დღეს არსებობს ოსტეოპოროზის სამკურნალო მედიკამენტების უფრო ფართო არჩევანი, ვიდრე ოდესმე. თქვენთვის დანიშნული მკურნალობა, დამოკიდებულია თქვენი ინდივიდუალური მოტეხილობის რისკზე.

აღმოჩნდა, რომ მკურნალობის ფონზე ბარმაყის მოტეხილობის რისკი შემცირდა 40%-ით, ვერტებრული მოტეხილობის რისკი 30-70%-მდე და ზოგი მედიკამენტის მეშვეობით არავერტებრული მოტეხილობის რისკი შემცირდა 30-40%.

ექიმს აგრეთვე შეუძლია დანიშნოს კალციუმის და D ვიტამინის პრეპარატები, რათა უზრუნველყოს ამ მნიშვნელოვანი საკვები ნივთიერებების საკმარისი მიღება. შეიძლება დანიშნოს სხეულის წონის დატვირთვით ან კუნთების გამამლიერებელი ვარჯიშები, რათა გაუმჯობესდეს ძვლის სიმტკიცე, კუნთების სიძლიერე და ბალანსი. ასევე მნიშვნელოვანია იმის გათვალისწინება, თუ როგორ შეგიძლიათ თქვენი სახლი უფრო უსაფრთხო გახადოთ და შეამციროთ დავარდნის რისკი.

ისევე როგორც ყველა მედიკამენტმა, ოსტეოპოროზის მკურნალობამ შესაძლებელია შედეგი გამოიღოს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ვიმოქმედებთ ექიმთან შეთანხმებით. თუ შეიქმნა რაიმე პრობლემა, არ შეწყვიტოთ მედიკამენტის მიღება ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.

დასამახსოვრებელი რჩევები

თუ აღმოაჩენთ, რომ შესაძლოა გქონდეთ ოსტეოპოროზის რისკი, მოითხოვეთ ძვლის მდგომარეობის შეფასება, რომელიც შეიძლება მოიცავდეს DXA სკანირებას.

50 წლის ზემოთ ძვლის მოტეხილობა უმნიშვნელო ტრავმის შემდეგ, შესაძლოა ოსტეოპოროზის ნიშანი იყოს. მიმართეთ ექიმს!

ოსტეოპოროზის მკურნალობა შეიძლება იყოს ძალიან ეფექტური და დაგეხმაროთ აქტიური და დამოუკიდებელი ცხოვრების შენარჩუნებაში.

ოსტეოპოროზის სამკურნალო საშუალებები ეფექტურია მხოლოდ მაშინ, როდესაც მათ იღებთ დანიშნულების მიხედვით. თუ შეიქმნა რაიმე პრობლემა, არ შეწყვიტოთ მედიკამენტის მიღება ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.

მიჰყევით „ძვლის გამაჯასალებელ“ ცხოვრების წესს

მედიკამენტოზურ მკურნალობასთან ერთად, ოსტეოპოროზით დაავადებულმა ადამიანებმა (რეალურად ნებისმიერი ასაკის, ნებისმიერმა ადამიანმა) უნდა გაითვალისწინონ შემდეგი რჩევები ძვლის სიმტკიცის შესანარჩუნებლად:

▶ **მოერიდეთ
ალკოჰოლის მიღებას**



▶ **უნზურველყავით
ბალანსირებული დიეტა,
რომელიც შეიცავს საკმარისი
რაოდენობით კალციუმს და
ცილას**



▶ **ფიზიკური აქტივობა -
მიზნად დაისახეთ ვარჯიში
დღეში 30-40 წთ-ის
განმავლობაში, კვირაში 3-4
დღე სხეულის წონის
დატვირთვით და წინაღობით.**



▶ **გაატარეთ მეტი დრო
შენობის გარეთ,**

იმისთვის რომ მიიღოთ
საკმარისი D ვიტამინი, ან
საჭიროების შემთხვევაში
მიიღეთ კვებითი დანამატები



5 კითხვა რომელიც თქვენს ექიმს უნდა დაუსვათ

1. მაქვს ოსტეოპოროზის განვითარების რისკ ფაქტორები? (სამედიცინო მდგომარეობების ან მედიკამენტების ჩათვლით, რომლებიც იწვევენ ძვლის განლევას)
2. მჭირდება თუ არა ძვლის მინერალური სიმკვრივის (მმს) ტესტი?
3. თუ გაქვთ ჩატარებული მმს ტესტი: რა შედეგი მაქვს და მჭირდება თუ არა მედიკამენტები ძვლის დასაცავად?
4. როგორ მივიღო საკმარისი კალციუმი და D-ვიტამინი?
5. რა სახის ვარჯიშები გავაკეთო, რათა გავამდიერო ჩემი ძვლები და კუნთები?



ჩვენი ხედვაა მსოფლიო დაბალტრავმული მოტეხილობების გარეშე,
სადაც თავისუფალი მოძრაობა ყველასთვის რეალურია

გაიგეთ მეტი

შიეტყვეთ რა რესურსებია ხელმისაწვდომი, რომ დაგეხმაროთ თქვენ, თქვენი ოჯახის წევრებს და მეგობრებს ჯანმრთელი ძვლის შენარჩუნებაში

- ▶ დაუკავშირდით ოსტეოპოროზის ადგილობრივ საზოგადოებას. ჩამონათვალი ხელმისაწვდომია www.iofbonehealth.org
- ▶ იპოვეთ და შეუერთდით პაციენტთა-მხარდამჭერ ჯგუფს თქვენს ქვეყანაში
- ▶ ეწვიეთ IOF ვებგვერდს www.iofbonehealth.org ოსტეოპოროზის შესახებ დამატებითი ინფორმაციისათვის

მხარი დაუჭირეთ ოსტეოპოროზის გლობალურ პრევენციას

- ▶ შეუერთდით ოსტეოპოროზის საერთაშორისო დღის კამპანიას ყოველი წლის 20 ოქტომერს www.worldosteoporosisday.org
- ▶ ხელი მოაწერეთ IOF - ის პაციენტთა გლობალურ ქარტიას პაციენტთა უფლებების მხარდასაჭერად www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- ▶ შეუერთდით ადგილობრივ ოსტეოპოროზის საზოგადოებას

- facebook.com/iofbonehealth/
- twitter.com/iofbonehealth/
- linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
- instagram.com/worldosteoporosisday/
- youtube.com/iofbonehealth/

©2019 საერთაშორისო ოსტეოპოროზის ფონდი

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • შვეიცარია T +41 22 994 01 00 info@iofbonehealth.org •

www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

მელოვანი სისტემის მეტაბოლურ დარღვევათა საკონსულტაციო ასოციაცია 0159, თბილისი, ლუბლიანას 13, ენდოკრინოლოგიის ეროვნული ინსტიტუტი.

მსოფლიო ოსტეოპოროზის დღის მხარდამჭერება:

