



OSTEOPOROZ – SUYAK TO‘QIMALARINING DEGENERATIV KASALLIGI

PhD Xudoyarova G.N.

Saydullayev Behruz,

Sattorov Jasur,

Mirzamiddinov Hasan

(davolash ishi fakulteti 2-kurs talabalari)

SAMARQAND ZARMED UNIVERSITETI

Mavzuning dolzarbligi: Osteoporoz — bu suyak massasining kamayishi, suyak mikroarxitekturasini buzilishi va natijada suyakning mo‘rtlashuvi bilan kechuvchi surunkali degenerativ kasallikdir. U harakat apparatining eng keng tarqalgan patologiyalaridan biri bo‘lib, asosan keksalar orasida uchraydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) osteoporozni “yashirin epidemiya” deb ataydi, chunki u dastlab simptomlarsiz kechadi va asosan suyak sinishlaridan keyingina aniqlanadi. Statistikalarga ko‘ra, 50 yoshdan oshgan har uchinchi ayol va har beshinchi erkakda osteoporoz yoki unga bog‘liq sinishlar uchraydi. Osteoporozning dolzarbligi shundaki, u nogironlik, og‘riq sindromi va hayot sifatining pasayishiga olib keladi. Bu esa jamiyat uchun ham, sog‘liqni saqlash tizimi uchun ham katta iqtisodiy yukdir.

Kalit so‘zlar: osteoporoz, suyak to‘qimalari, degenerativ kasallik, suyak zichligi, suyak suyak massasining kamayishi, osteopeniya, fragility fractures (suyak singishi), mineral zichlik, suyak remodellanishi, risk faktorlar, profilaktika va davolash.

Mavzuning maqsadi: Osteoporozning sabablari, mexanizmlari va oqibatlarini o‘rganish, suyak zichligining kamayishi va suyaklarning singish xavfini aniqlash usullarini o‘rganish, shuningdek, kasallikni oldini olish va davolash bo‘yicha zamonaviy yondashuvlarni tahlil qilish.



Tadqiqot uchun materiallar: Osteoporoz dunyoning barcha mintaqalarida uchraydi. AQSh va Yevropada 200 milliondan ortiq inson ushbu kasallikdan aziyat chekadi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, har yili 8 milliondan ortiq suyak sinishlari osteoporoz bilan bog'liq. O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda osteoporoz bilan og'rigan bemorlar soni sezilarli darajada ortmoqda. Ayniqsa, menopauzadan keyingi ayollar, uzoq muddatli immobilizatsiya holatida bo'lgan bemorlar, surunkali endokrin va metabolik kasalliklarga chalingan shaxslar xavf guruhiga kiradi.

Kasallik asosan qariyalar orasida uchrasa-da, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi omillar yosh avlodda ham osteopeniya va erta osteoporoz rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

ETIOLOGIYA VA PATOGENEZ. Osteoporozning etiologiyasi ko'p omilli bo'lib, uni quyidagi asosiy sabablar keltirib chiqaradi: Gormonal omillar: Ayollarda menopauza davrida estrogen gormoni darajasi pasayib, suyak to'qimasida rezorbsiyani kuchaytiradi. Erkaklarda esa testosteron kamayishi xuddi shunday ta'sir ko'rsatadi.

Metabolik omillar: Kalsiy va D vitamini tanqisligi suyak mineralizatsiyasini buzadi.

Irsiy moyillik: Ba'zi genetik omillar suyak zichligining past bo'lishiga olib keladi.

Tibbiy sabablar: Endokrin kasalliklar (gipotireoz, giperkortitsizm), buyrak yetishmovchiligi, uzoq muddatli kortikosteroid terapiyasi.

Hayot tarzi: Kam harakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar ham muhim rol o'ynaydi.

Patogeneza suyak hosil qiluvchi osteoblastlar faoliyatining susayishi va suyakni parchalovchi osteoklastlar faolligining ortishi muhim ahamiyatga ega.



Natijada suyak to'qimasining yangilanishi buziladi, suyaklar mo'rtlashadi va sinish xavfi ortadi.

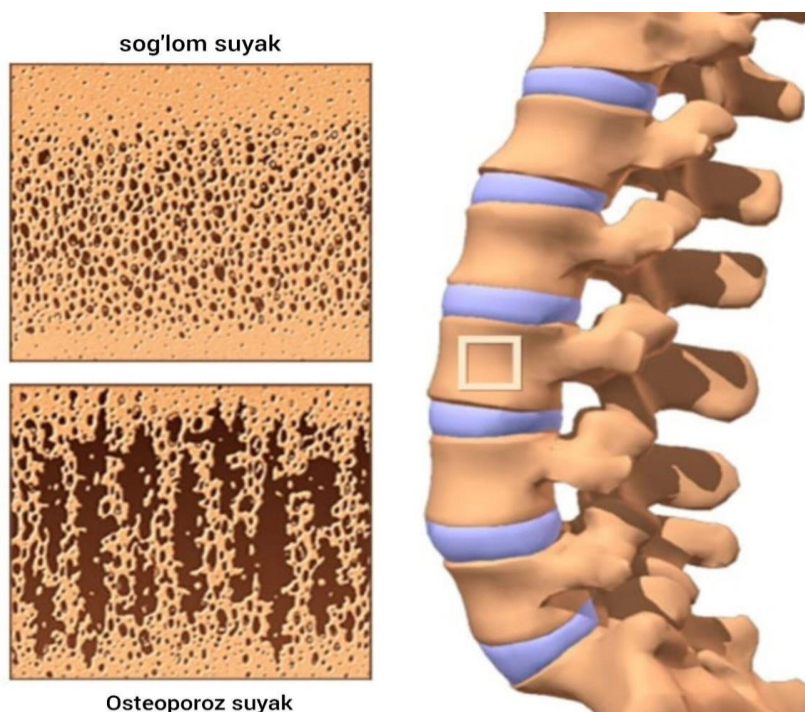
KLINIK BELGILAR VA DIAGNOSTIKA. Osteoporoz dastlabki bosqichlarda deyarli simptomsiz kechadi. Bemor faqat suyak sinishi yoki bel og'rig'i paydo bo'lganda shifokorga murojaat qiladi.

Asosiy klinik belgilari:

Orqa yoki bel sohasida og'riq;

Gavdaning qisqarishi, qomatning bukilishi;

Tez-tez suyak sinishlar (ayniqsa son suyagi, bilak yoki umurtqa pog'onasi).



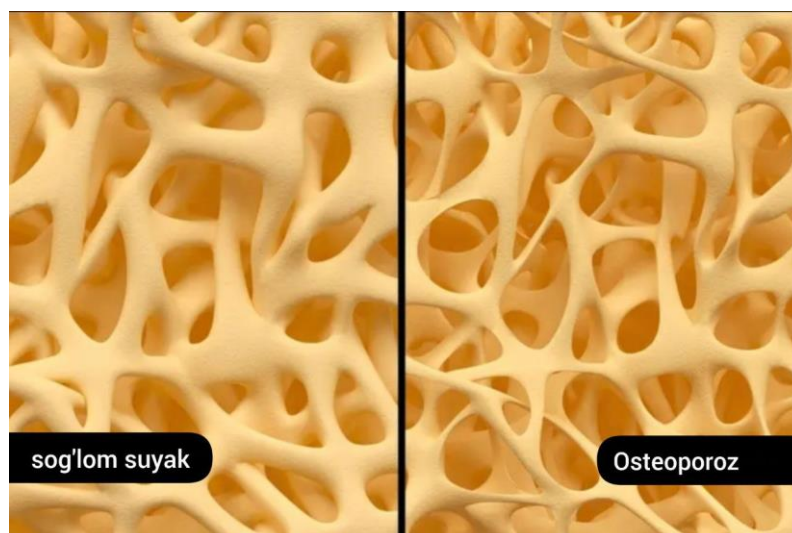
Diagnostika usullari: 1. Denzitometriya (DEXA) – suyak minerallasuv zichligini aniqlovchi eng aniq usul.

2. Rentgenografiya – sinish va suyak deformatsiyalarini aniqlaydi.

3. Laborator tahlillar – kalsiy, fosfor, D vitamini, gormonlar darajasi aniqlanadi.

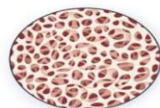


4. Klinik baholash – FRAX indeksi yordamida sinish xavfi baholanadi.

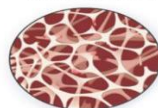


OSTEOPOROZ

Suyak zichligi yuqori
Sog'lom



Suyak zichligi kam
Osteoporoz



Sog'lom umurtqa
pog'onasi



Osteoporoz bilan og'rigan
umurtqa pog'onasi



Siqilish sinishi



DAVOLASH USULLARI. Osteoporozni davolash uzoq muddatli va kompleks yondashuvni talab etadi.

1. Dori vositalari bilan davolash: Bifosfonatlar (alendronat, rizedronat) – osteoklastlar faolligini kamaytiradi.

Denosumab – RANKL inhibitori sifatida suyak rezorbsiyasini to‘xtatadi. Paratgormon analoglari (teriparatid) – yangi suyak hosil bo‘lishini rag‘batlantiradi. Kalsiy va D vitamini – suyak mineralizatsiyasini qo‘llab-quvvatlaydi. Gormonal terapiya – menopauzadan keyingi ayollarda estrogen o‘rnini bosuvchi vositalar.

2. Nofarmakologik yondashuvlar: Jismoniy faollikni oshirish, suyaklarga yuklama beruvchi mashqlar.

Parhezda sut mahsulotlari, baliq, tuxum sarig‘i, sabzavotlarni ko‘paytirish. Quyosh nurlaridan to‘g‘ri foydalanish orqali tabiiy D vitamini sintezini rag‘batlantirish. Spirtli ichimlik va tamakidan voz kechish.

Profilaktika bolalik davridan boshlanishi kerak. Sog‘lom ovqatlanish, sport bilan shug‘ullanish, quyoshda yurish suyak to‘qimasini mustahkamlaydi. Menopauzadan keyingi ayollar va keksalar uchun muntazam denzitometriya o‘tkazish, D vitamini va kalsiy qo‘shimchalarini qabul qilish muhimdir. Shuningdek, suyak sinishlariga olib keluvchi yiqilishlarning oldini olish uchun xavfsiz muhit yaratish (uyda gilam, sirpanchiq joylarni kamaytirish) tavsiya etiladi.

XULOSA. Osteoporoz – ko‘p omilli, sekin rivojlanadigan, ammo og‘ir oqibatlariga olib keluvchi kasallikdir. Uning erta tashxisi, muntazam profilaktikasi va kompleks davolash choralari yordamida suyak sinishlari sonini sezilarli kamaytirish mumkin. Har bir inson, ayniqsa, ayollar va keksalar, sog‘lom turmush tarziga amal qilib, suyak sog‘lig‘iga e‘tiborli bo‘lishi zarur. Sog‘lom suyaklar – faol hayot garovidir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. World Health Organization (WHO). Osteoporosis: global epidemiology and prevention report, 2022.
2. Harrison's Principles of Internal Medicine, 21st Edition, McGraw Hill, 2022.
3. Compston J.E., Rosen C.J. Osteoporosis, The Lancet, 2021.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi statistik byulleteni, 2023.
5. NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center, 2021.