

OSTEOMALAZIYA KASALLIK BELGILARI .

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

KARABAYEVA LOLA XUDAYBERDIYEVNA

RADJABOVA GULNORA ISLAMOVNA

Annotatsiy: Osteomalaziya "yumshoq suyaklar" degan ma'noni anglatadi. D vitamini etishmovchiligi ko'pincha bu holatga olib keladi. Bu sizning suyaklaringizning yumshashi va zaiflashishiga olib keladi. Suyak og'rig'iga qo'shimcha ravishda siz mushaklarning kuchsizligi va qattiqligini sezishingiz mumkin. Osteomalaziyani davolash odatda qo'shimchalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Abstract: Osteomalacia means “soft bones.” A vitamin D deficiency most often leads to this condition. It causes your bones to soften and weaken. In addition to bone pain, you may notice muscle weakness and stiffness. Treatment for osteomalacia usually includes the use of supplements .

Аннотация: Остеомаляция означает «мягкие кости». Чаще всего к этому заболеванию приводит дефицит витамина D. Он размягчает и ослабляет кости. Помимо боли в костях, вы можете заметить мышечную слабость и скованность. Лечение остеомаляции обычно включает прием добавок .

Kirish . Osteomalaziya - bu suyaklarning yumshashi va zaiflashishi, ularning sinishi osonroq bo'lgan holat. Bu ko'pincha D vitamini etishmasligi tufayli kattalarga ta'sir qiladi. Sizning tanangiz kaltsiy va fosforni o'zlashtirishi uchun D vitaminiga muhtoj. Ushbu minerallar suyaklaringizga kuch va qattiqlikni saqlashga yordam beradi. Etarlicha D vitamini bo'lmasa, suyaklaringiz odatdagidek minerallashmaydi. Bu suyaklarning mo'rtlashishiga olib keladi.

Asosiy qism . Bolalarda D vitaminining etarli kontsentratsiyasi raxit deb ataladigan shunga o'xshash holatni keltirib chiqarishi mumkin.

Avvaliga osteomalaziyani sezmasligingiz mumkin. Ammo vaqt o'tishi bilan u odatda tanangizning pastki yarmida suyak og'rig'iga olib kelishi mumkin. Oxir-oqibat,

siz butun tanangizda og'riqni his qilishingiz mumkin. Oddiy harakatlar zarar etkazishi mumkin. Bilingki, bu og'riq bilan yashashingiz shart emas. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderga murojaat qiling. Ular sababni topishga va davolash usullarini taklif qilishga yordam beradi.

Osteomalaziyaning asosiy belgisi suyak og'rig'i. Ko'pincha bu sizning son, tos suyagi va oyoqlarga ta'sir qiladi. Osteomalaziyaning boshqa belgilari quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Tezroq sindirilgan suyaklar
- Mushaklar og'rig'i, qattqlik va zaiflik, ayniqsa faol bo'lgandan keyin
- Yurish qiyinligi yoki yurishingizdagi o'zgarish
- Mushaklar spazmlari yoki kramplari, ayniqsa qo'llaringiz va oyoqlaringiz
- Qo'llaringiz va oyoqlaringizdagi "pinlar va ignalar" hissi (paresteziya).
- Tez-tez tushish

Osteomalaziya ko'pincha D vitamini etishmovchiligi tufayli rivojlanadi. Bu ko'pincha quyosh nurining etishmasligi bilan bog'liq. Ammo bu siz iste'mol qilgan oziq-ovqatlardan D vitaminini etarli darajada ololmasligingiz ham bo'lishi mumkin. D vitamini kaltsiyning so'rilishi va suyak sog'lig'ini saqlash uchun zarurdir.

Osteomalaziyaning boshqa sabablari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- Malabsorbtsiyaga olib keladigan ovqat hazm qilish holati
- Buyrak etishmovchiligi
- Jigar kasalligi
- Antiseizga qarshi dorilar
- Ba'zi noyob genetik sharoitlar

Quyosh nurida bo'lganingizda, teringiz tabiiy ravishda D vitamini ishlab chiqaradi. Agar quyidagi hollarda teringiz yetarlicha D vitamini ishlab chiqarmasligi mumkin:

- Sovuq, qorong'i iqlimda yashang
- Kun bo'yi ichkarida ishleng
- Terining katta qismini qoplaydigan kiyim kiying

- Qorong'i teri pigmentatsiyasiga ega bo'ling

Sizning shifokoringiz fizikaviy tekshiruv o'tkazadi va oilangiz va tibbiy tarixingiz haqida so'raydi. Shuningdek, ular sizning ovqatlanishingiz va faollik darajangiz haqida savollar berishadi.

Sizning provayderingiz D vitamini, kaltsiy va fosfor darajasini tekshirish uchun qon testlarini tavsiya qiladi. Osteomalaziyaning eng muhim belgisi D vitaminining past darajasidir. Ammo past kaltsiy yoki fosfor darajalari ham osteomalaziyaga ishora qilishi mumkin. Tashxisni tasdiqlash uchun provayderingiz sizning darajalaringizni ham tekshirishi mumkin:

- Kreatinin
- Elektrolitlar
- Ishqoriy fosfataza
- Paratiroid gormoni

Osteomalaziyani davolash D vitamini, kaltsiy va/yoki fosfor qo'shimchalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Sizning tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingiz sizga ularning har biridan qancha olish kerakligini aytadi. Agar sizda malabsorbtsiya bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lsa yoki yaqinda bariatrik jarrohlik bo'lsa, D vitamini va kaltsiyning katta dozalarini olishingiz kerak bo'lishi mumkin.

Qo'shimchalar osteomalaziyani davolashda yordam berishi kerak bo'lsa-da, sizning simptomlaringiz yaxshilanishi uchun bir necha oy kerak bo'lishi mumkin. Osteomalaziyaning og'irligiga qarab, siz uzoq vaqt davomida D vitamini qabul qilishni davom ettirishingiz kerak bo'lishi mumkin. Agar siz uni qabul qilishni to'xtatsangiz, osteomalaziya qaytishi mumkin.

Xulosa. Agar siz suyak og'rig'ini boshdan kechirgan bo'lsangiz, ayniqsa tanangizning pastki qismida, sizda osteomalaziya bo'lishi mumkin. Quyosh nuri yoki siz iste'mol qilgan ovqatlar orqali etarli miqdorda D vitamini olishingizga ishonch hosil qilish orqali bu holatning oldini olishingiz mumkin. Agar alomatlar davom etsa, tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder bilan gaplashing. Ular D vitamini tanqisligi suyak

og'rig'iga sabab bo'ladimi yoki yo'qligini aniqlashlari mumkin. Va ular sizga sog'lom suyaklarga erishishingizga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. National Institutes of Health (U.S.). Vitamin D (<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>). Last updated 7/26/2023. Accessed 2/19/2025.
2. National Library of Medicine (U.S.). Osteomalacia (<https://medlineplus.gov/ency/article/000376.htm>). Last reviewed 5/20/2024. Accessed 2/19/2025.
3. Sizar O, Khare S, Goyal A, et al. Vitamin D Deficiency (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532266/>). 2023 Jul 17. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Accessed 2/19/2025.
4. Versus Arthritis. Osteomalacia (<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/osteomalacia/>). Accessed 2/19/2025.