

# დასკვნა

ოსტეოპოროზი არის სერიოზული მდგომარეობა, რომელიც საჭიროებს სწორ მართვას და ცხოვრების წესის ცვლილებებს. მედიკამენტები, კალციუმისა და D ვიტამინის დამატებები, ფიზიკური ვარჯიშები და დაცემის პრევენცია მნიშვნელოვანია ძვლების გაძლიერებისთვის და მოტეხილობების პრევენციისთვის. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გჭირდებათ დამატებითი ინფორმაცია ოსტეოპოროზის მართვის შესახებ, მიმართეთ თქვენს ექიმს.



# შენი კახიანი



## ოსტეოპოროზი (ორთოპედია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ოსტეოპოროზი – საინფორმაციო ბუკლეტი (ორთოპედია)

ოსტეოპოროზი არის მდგომარეობა, რომლის დროსაც ძვლები ხდება სუსტი და მტვრევადი, რაც ზრდის მოტეხილობების რისკს. ეს განსაკუთრებით ხშირია ქალებში მენოპაუზის შემდეგ, თუმცა შეიძლება გავლენა იქონიოს ყველა ასაკის ადამიანზე. სწორი მკურნალობა და ცხოვრების სტილის ცვლილებები ხელს უწყობს ძვლების სიმტკიცის გაუმჯობესებას და მოტეხილობების პრევენციას.

ეს ბუკლეტი მოგანვდით ინფორმაციას ოსტეოპოროზის მართვის და ძვლების ჯანმრთელობის გაუმჯობესების შესახებ.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის სავანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ოსტეოპოროზი (ორთოპედია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-077)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

## ოსტეოპოროზის ძირითადი მახასიათებლები

### ძვლების სისუსტე

**რა ინვევს ოსტეოპოროზს?**- ოსტეოპოროზი ჩნდება მაშინ, როდესაც ძვლების გაძლიერების და დაშლის პროცესი არ არის დაბალანსებული. ეს ინვევს ძვლის მასის შემცირებას და ზრდის მოტეხილობების რისკს, განსაკუთრებით ხერხემალში, თეძოებსა და მჯეგებზე.

### მოტეხილობების რისკი

**რომელი ძვლები ზიანდება?**- ოსტეოპოროზი ინვევს ძვლების სიმტკიცის დაკარგვას, რაც ზრდის მოტეხილობების რისკს. ეს ყველაზე ხშირად ხდება თეძოს, მჯეგის და ხერხემლის ძვლებში, თუმცა სუსტი ძვლები შეიძლება დაზიანდეს სხეულის ნებისმიერ ნაწილში.

## ოსტეოპოროზის მართვის გზები

### მედიკამენტები

**რა პრეპარატები გამოიყენება?**- ოსტეოპოროზის მკურნალობა ხშირად მოიცავს პრეპარატებს, რომლებიც ეხმარება ძვლების გაძლიერებას. თქვენი ექიმი გირჩევთ საუკეთესო მედიკამენტებს, რომლებიც შეესაბამება თქვენს მდგომარეობას, მაგალითად ბისფოსფონატები ან ჰორმონალური თერაპია.

### კალციუმისა და D ვიტამინის დამატებები

ძვლების მშენებლობა: კალციუმი და D ვიტამინი აუცილებელია ძვლების გაძლიერებისთვის. მათი საკმარისი მიღება ეხმარება ძვლების სიჯანსაღის შენარჩუნებას და ოსტეოპოროზის პროგრესის შეწყვეტას.

### სხეულის დატვირთვის ვარჯიშები

ვარჯიშის როლი: ვარჯიშები, რომლებიც მოიცავს სხეულის დატვირთვას, როგორცაა სიარული, სირბილი ან ცურვა, ეხმარება ძვლების გაძლიერებას და კუნთების გამაგრებას. რეგულარული ვარჯიში აუმჯობესებს კოორდინაციას და ბალანსს, რაც ამცირებს დაცემის და მოტეხილობის რისკს.

## როგორ დავიცვათ თავი მოტეხილობებისგან?

### დაცემის პრევენცია

სახლის უსაფრთხოება: სახლის უსაფრთხოება მნიშვნელოვანია მოტეხილობების პრევენციისთვის. დარწმუნდით, რომ თქვენი სახლი დაცულია ნაქცევების რისკისგან: მოაშორეთ ხალიჩები, განათავსეთ



უსაფრთხოების საყრდენები და უზრუნველყავით საკმარისი განათება. **სწორი ფეხსაცმელი**

მყარად დგომა: ყოველთვის ატარეთ კომფორტული და მდგრადი ფეხსაცმელი, რომელიც უზრუნველყოფს თქვენს ფეხების მყარად დგომას. ეს დაგეხმარებათ დაცემის თავიდან აცილებაში.

### ბალანსის და კოორდინაციის ვარჯიშები

ვარჯიში: რეგულარული ბალანსისა და კოორდინაციის ვარჯიშები, როგორცაა იოგა ან პილატესი, ეხმარება კუნთების და სხეულის კონტროლის გაუმჯობესებას, რაც ხელს უწყობს დაცემის რისკის შემცირებას.

## როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

### ძვლის სიმტკიცის შემოწმება

სამედიცინო კვლევები: ექიმმა შეიძლება გირჩიოთ ძვლის სიმტკიცის შემოწმება (DXA ტესტი), რათა დადგინდეს, გაქვთ თუ არა ოსტეოპოროზი. დროული კვლევა დაგეხმარებათ რისკების შეფასებაში და მკურნალობის გეგმის შემუშავებაში.

### მკურნალობის კორექტირება

სწორი მედიკამენტები: თუ უკვე იღებთ პრეპარატებს ოსტეოპოროზის მკურნალობისთვის, ექიმთან რეგულარული კონსულტაცია დაგეხმარებათ შეაფასოთ, როგორ მუშაობს მკურნალობა და საჭიროა თუ არა მედიკამენტების კორექტირება.