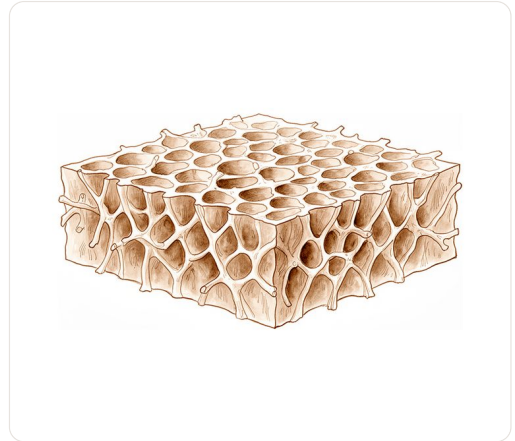


# Kalusugan ng Buto at Osteoporosis

Ang buto ay buhay na tisyu; ang internal na honeycomb nito ay nagiging manipis sa pagtanda at sa osteoporosis, na nagpapataas ng panganib ng fracture.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

## Ano ito

Ang osteoporosis ay isang kondisyon kung saan ang mga buto ay nagiging mahina at madaling mabasag. Dahil dito, mas malaki ang posibilidad na masira ang mga ito dahil sa pagkabagsak o kahit sa simpleng galaw tulad ng pagyuko. Madalas itong tinatawag na “silent disease” o tahimik na sakit dahil maaaring hindi mo mapansin ang anumang sintomas hangga’t hindi pa nangyayari ang isang fracture.

Maaaring gamitin ng iyong doktor ang terminong ito upang ilarawan ang mababang bone mineral density. Ito ang dami ng materyal ng buto sa isang partikular na bahagi ng iyong eskeleto. Kapag bumaba ang density, nawawalan ng lakas ang internal na istruktura ng iyong buto. Dito tumaas ang iyong risk para sa mga fracture, lalo na sa hip, spine, at wrist.

Tumutulong ang diagnosis na ito upang gabayan ang iyong treatment plan. Maaaring suriin ng iyong care team ang kalusugan ng iyong buto upang ma-predict ang mga risk para sa ibang surgeries. Halimbawa, ang mga pasyente na may osteoporosis ay maaaring harapin ang mas mataas na tsansa ng mga medical complications sa loob ng 90-araw na panahon pagkatapos ng shoulder repair. Gayunpaman, hindi ibig sabihin ng mas mababang bone density na hindi ka makakakuha ng mahusay na resulta mula sa mga prosedura tulad ng rotator cuff surgery. Maraming pasyente pa rin ang nakakamit ng magagandang outcomes dalawang taon pagkatapos ng operasyon.

Ang pag-unawa sa kalusugan ng iyong buto ay nagbibigay-daan sa personalized na pag-aalaga. Maaaring gamitin ng mga doktor ang mga advanced na modelo upang i-estimate ang pagtanda ng iyong buto. Tumutulong ito sa paggawa ng mga tumpak na estratehiya sa prevention. Maaaring kasama sa treatment ang mga gamot na nagpapabuo ng bagong buto o nagpapabagal ng pagkawala ng buto. May ilang pasyente rin ang nakikinabang sa mga physical therapy tulad ng acupuncture upang pamahalaan ang mga sintomas.

Sa ilang kaso, gumagamit ang mga doktor ng mga machine learning tools sa mga hand X-ray upang makita ang mga maagang senyales ng pagkawala ng buto. Maaari itong magdulot ng mas maagang treatment bago pa mangyari ang fracture. Para sa mga mayroon nang fracture, tulad ng sa hip o spine, ang mga treatment tulad ng bone cement injections ay maaaring istabilize ang buto at bawasan ang sakit. Ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa iyong status ay tumutulong sa iyo at sa iyong doktor na magtrabaho nang sama-sama upang panatilihin ang lakas at kaligtasan ng iyong mga buto.

## Gumagana ba ito?

---

Oo, ang mga gamutan para sa osteoporosis ay makakatulong sa pamamahala ng kalusugan ng buto at pagbawas ng panganib ng fracture. Gayunpaman, ang pinakamainam na paraan ay nakadepende sa iyong tiyak na sitwasyon. Ang mga bagong kasangkapan tulad ng machine learning ay maaaring magbigay-daan sa mas mabilis at mas accessible na diagnosis sa hinaharap. Sa kasalukuyan, ang iyong doktor ay magmumungkahi ng mga itinatag na paraan upang i-assess ang density ng iyong buto.

Ang gamot ay isang mahalagang bahagi ng paggamot. Ang ilang pasyente ay nakikinabang sa isang serye ng mga terapiya na una ay nagtatayo ng buto at pagkatapos ay nagpapabagal ng pagkawala nito. Ang iba pang mga opsyon ay kasama ang mga produktong tradisyonal na Chinese medicine o acupuncture upang matulungan ang pagpapagaan ng sakit at pagpapabuti ng galaw. Habang ang mga ito ay maaaring makatulong, madalas itong ginagamit kasabay ng pamantayang medikal na alaga imbes na palitan ito.

Kung kailangan mo ng operasyon, tulad ng rotator cuff repair o joint replacement, ang osteoporosis ay hindi awtomatikong nagpapaliban sa iyo. Ang mga pag-aaral ay nagpapakita na ang mga pasyente na may mas mababang density ng buto ay maaari pa ring makamit ang mahusay na mga resulta dalawang taon pagkatapos ng shoulder surgery. Ang mga rate ng komplikasyon ay nananatiling mababa sa kabuuan. Ibig sabihin, ang iyong doktor ay maaaring magpatuloy nang may kumpiyansa habang kumikilos ng karagdagan mga paalala upang protektahan ang iyong mga buto.

Para sa mga prosedura sa spine tulad ng vertebroplasty, ang paggamit ng tuloy-tuloy na bone cement at pamantayang alaga ay nagdudulot ng magagandang resulta. Ang pag-inject ng higit sa 5.5 ml ng cement ay maaaring mas siguraduhin ang tagumpay. Sa mga joint replacement, ang pag-inom ng ilang mga gamot para sa acid-reflux (proton pump inhibitors) sa paligid ng oras ng operasyon ay hindi nagpapataas ng iyong panganib ng komplikasyon sa dalawa o limang taon.

Mahalagang tandaan na ang ilang mga gamutan ay may halo-halong resulta. Halimbawa, ang mga bisphosphonates ay hindi nabawasan ang panganib ng mga fracture sa paligid ng knee implants ngunit nabawasan ang pangangailangan para sa revision surgery sa loob ng dalawang taon. Bukod dito, sa kabila ng mga gabay, maraming pasyente ang hindi nakakatanggap ng gamot para sa osteoporosis pagkatapos ng hip fracture. Ito ay isang lugar kung saan ang alaga ay maaaring mapabuti.

Sa kabuuan, ang pag-optimize ng iyong kalusugan ng buto bago at pagkatapos ng operasyon ay kritikal. Ang personalisadong pagtatakda ng oras para sa ilang mga gamot na nagtatayo ng buto ay maaaring palakasin ang mga resulta. Habang ang ilang mga bagong terapiya ay nagpapakita ng pangakong sa mga hayop, ang datos sa

tao ay patuloy na umuunlad. Ang iyong doktor ay magtatakda ng isang plano na balansehin ang mga proven na benepisyo sa iyong mga indibidwal na pangangailangan.

## Tama ba ito para sa iyo?

---

Madalas na ang pamamaraang ito ay angkop para sa iyo kung ikaw ay isang postmenopausal na babae na may kasaysayan ng mga fracture, matagalang menopausa, o vertebral fractures. Ang mga salik na ito ay naglalagay sa iyo sa isang mataas na risk profile. Sa Tsina, 76.9% ng mga postmenopausal na babae na nakapaghospital para sa mga fracture ay may kondisyong ito. Maaari kang makakuha ng benepisyo mula sa maagang pagtukoy gamit ang mga automated na tool tulad ng machine learning sa mga hand X-ray. Makakatulong ito upang magsimula ang paggamit nang mas maaga.

Maaari ka ring maging angkop na kandidato para sa mga partikular na physical therapies. Ang acupuncture ay nagpapakita ng mga encouraging na resulta sa pagpapabuti ng mga sintomas. Para sa mga may malubhang pagkawala ng buto, ang mga prosedura tulad ng percutaneous vertebroplasty ay maaaring mag-alok ng magagandang resulta. Ang paggamit ng higit sa 5.5 ml ng bone cement sa loob ng pamamaraang ito ay nauugnay sa mas magagandang resulta. Kung kailangan mo ng joint replacement, ang paggamit ng proton pump inhibitors sa paligid ng oras ng operasyon ay hindi nagpapataas ng iyong risk ng mga komplikasyon sa dalawa o limang taon.

Gayunpaman, ang osteoporosis ay nagpapataas ng iyong risk ng mga medical complications sa loob ng 90 araw pagkatapos ng rotator cuff repair. Ito ay isang risk factor din para sa mga komplikasyon at reoperations sa isang at tatlong taon pagkatapos ng operasyong ito. Sa kabila ng mga risk na ito, ang osteoporosis ay hindi dahilan upang iwasan ang arthroscopic rotator cuff repair. Maraming pasyente na may babaeng bone density ay paari ring nakakamit ng mga mahusay na resulta dalawang taon pagkatapos ng operasyon.

Maging mapagbantay na maraming pasyente na may mga femoral neck fractures ay hindi nakakatanggap ng mga rekomendadong gamot para sa pagpapalakas ng buto, kahit na may mga gabay na umiiral. Ang iyong doktor ay susukatin ang mga risk na ito laban sa mga benepisyo. Ang mga plano ng paggamit ay maaaring kabilangan ang mga sequential therapies upang mapalakas ang buto at pagkatapos ay protektahan ito. Dapat mong talakayin ang mga opsyon na ito sa iyong doktor upang desisyoinin kung alin ang pinakamainam para sa iyong partikular na sitwasyon.

## Ang pangunahing aral

---

Ang osteoporosis ay karaniwan at nagpapataas ng iyong panganib ng mga komplikasyon pagkatapos ng operasyon sa kasukasuan o balikat. Gayunpaman, hindi ito dahilan upang iwasan ang mga gawaing ito. Maraming pasyente na may mas mababang densidad ng buto ay nakakamit pa rin ng mahusay na matagalang resulta. Ang iyong doktor ay pamamahalaan ang kalusugan ng iyong mga buto bago at pagkatapos ng operasyon upang panatilihin ang mga panganib sa mababang antas. Ang pamamaraang ito ay tumutulong sa iyo na mabuti ang paggaling at makabalik sa mga pang-araw-araw na gawain nang ligtas.