

Pag-iwas sa Pagkabagsak at Mga Pagsira ng Buto dahil sa Kahinaan



Ang pagpapanatili ng katatagan — ang mga handrail, maayos na ilaw, at mga ehersisyo sa balanse ay tumutulong na maiwasan ang mga pagkabagsak na nagdudulot ng mga fragility 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.

Kung ikaw ay isang matatanda at nabasag ang isang buto sa simpleng pagkabagsak (pagkagambala sa isang karpel, pagkabigla sa hardin, pagdulas habang lumalabas mula sa upuan), ang sugat na ito ay sinusubukang ipaalam sa iyo ang isang kapaki-pakinabang na bagay. Ang isang buto na nababagsak sa maliit na pagkabagsak ay madalas na unang senyales na ang buto ay tahimik nang naging mas mahina kaysa dapat. Ang magandang balita ay ang ito ay isa sa mga pinakamabisang babala sa medisina: mayroong malinaw na plano upang palakasin ang buto at pigilan ang susunod na pagkabagsak bago ito mangyari. Ang pahinang ito ay nagpapaliwanag kung ano ang fragility fracture, bakit ito mahalaga, at ang mga praktikal na bagay na tunay na epektibo.

Ano ang “fragility fracture”?

Ang **fragility fracture** ay isang buto na nabasag dahil sa **mababang enerhiyang pagkabagsak**, pagkabagsak mula sa taas ng katawan o mas mababa pa, ang uri ng pagbanga na karaniwang pinapabayaang ng isang malusog at mas batang balangkas. Kapag nabasag ang isang buto dahil sa ganyang kaunting puwersa, kadalasan ay dahil ang buto mismo ay naging manipis at mahina, isang kondisyon na tinatawag na **osteoporosis**. Ang pagkabagsak ang nagiging sanhi; ang mahinang buto ang dahilan.

Sa itaas na bahagi ng limb, ang dalawang pinakakaraniwang fragility fracture ay ang **basag na pulso** (isang fracture ng distal radius, ang buto ng forearms na nasa itaas ng pulso) at ang **basag na balik** (isang fracture ng proximal humerus, ang itaas na bahagi ng buto ng braso). Pareho silang nangyayari sa parehong paraan (ikaw ay naglalabas ng kamay upang pigilan ang pagkabagsak, o ikaw ay bumabagsak sa puntong balik), at pareho silang madalas na unang senyales na ang mga buto ay nagniningas. Maraming tao ang walang anumang

sintomas ng osteoporosis hanggang sa isang maliit na pagkabagsak ang magdulot ng fracture na, sa X-ray, mukhang mas malala kaysa sa dapat dulot ng pagkabagsak.

Bakit dapat agad aksyunan ang isang nabasag na buto

Narito ang bahagi na nagpapaubaya sa karamihan: kapag nakaranas ka na ng isang fragility fracture, ang iyong risk na makaranas ng isa pa (kasama na ang mas seryosong pagbasag ng balikat o gulugod) ay humigit-kumulang doblado. Ang pagbasag ng pulso sa iyong animnapu o pitumpung taon ay hindi lamang isang pulso na ipapalibutan ng plaster at kalimutan; ito ay isang maagang, nakikitang babala para sa isang problema na, kung hindi aayusin, ay maaaring magdulot ng pagbasag ng balikat sa hinaharap, isang pinsala na mas mahirap paggalingin.

Dahil dito, ang aming paggamot sa fragility fracture ay isang paalala upang gumawa ng aksyon sa **dalawang front sabay-sabay**. Ang paggamot lamang sa nabasag na buto ay aayusin ang problema ngayon ngunit hindi aayusin ang risk bukas. Ang dalawang gawain ay: palakasin ang buto, at pigilan ang susunod na pagkabagsak.

Unang bahagi: palakasin ang buto

Ang unang gawain ay tukuyin kung gaano kalakas (o mahina) ang iyong mga buto, at pagkatapos ay gumawa ng hakbang upang ayusin ito.

- **I-assess ang mga buto.** Ang pamantayang pagsusuri ay isang **DEXA scan**, walang sakit na X-ray na may mababang dose (karaniwan sa balakang at gulugod) na sinusukat ang density ng iyong buto. Ito ay nagpapakita kung mayroon kang osteoporosis at kung gaano kahalaga ang kondisyon.
- **Ayusin ang vitamin D at calcium.** Ang buto ay nabubuo mula sa calcium, at hindi makakakuha ang iyong katawan ng sapat na **vitamin D** upang ma-absorb nang maayos ang calcium. Maraming matatanda ang kulang sa vitamin D nang hindi nila alam. Ang simpleng blood test at, kung kinakailangan, isang supplement ay makakatulong upang ayusin ito, isa sa pinakasimpleng pundasyon na itatag.
- **Isipin ang mga gamot na pang-proteksyon sa buto.** Kapag mababa ang density ng buto, mayroong mga epektibong gamot na nagpapabagal ng pagkawala ng buto o aktibong nagpapabuti nito, na makabuluhang binabawasan ang tsansang mangyari ang susunod na fracture. Kung alin ang angkop sa iyo ay isang usapan na dapat pag-usapan sa iyong GP o espesyalista.

Maraming ospital ngayon ang nagpapatakbo ng isang **fracture liaison service**, isang koponan na ang buong tungkulin ay makipag-ugnayan sa mga taong nakaranas ng fragility fracture at siguraduhing mangyari ang pagsusuri sa kalusugan ng buto, imbes na maligtaan habang ang lahat ay nakatuon sa cast. Kung mayroon sa iyong lugar, napaka-bisa ng pag-refer. (Para sa karagdagang detalye tungkol sa density ng buto, osteoporosis at mga gamot na kaakibat, tingnan ang kasamang [bone health and osteoporosis](#) page.)

Unang dalawa: pigilan ang susunod na pagkabagsak

Ang pagpapalakas ng buto ay nagbabawas ng pinsala na dulot ng pagkabagsak. Ang pag-iwas sa pagkabagsak ay tinatanggal ang sanhi nang buo. Karamihan sa mga pagkabagsak ay talagang maiiwasan. Ang mga pinakamalakas na paraan ay hindi gaanong kakaiba.

- **Tuklasin at ayusin ang mga panganib sa loob ng bahay.** Dito kadalasan nang nangyayari ang mga pagkabagsak. Alisin o siguraduhing nakapirmi ang maluwag na mga karpeta at mga kable na nakalantad, linisin ang mga daanan at hagdan mula sa kalat, palakasin ang ilaw (lalo na sa mga hagdan at sa landas papunta sa banyo sa gabi), at maglagay ng mga hawakan sa hagdan at mga grab bar sa banyo. Ang ilaw-gabi sa pagitan ng kama at inidoro ay makabuluhan sa pagbabawas ng bilang ng mga pagkabagsak.
- **Magsuot ng maayos na sapatos.** Ang mga maayos na sukat, hindi madulas, at patag na sapatos na mahigpit na nakakabit ay mas mainam kaysa sa mga slippers, maluwag na sapatos, o paggalaw na may medyas lamang. Ang sakit sa paa at ang maling pagpili ng sapatos ay tahimik na nagpapahina ng iyong balanse.
- **Magpatingin sa mata.** Magpa-check-up ng iyong paningin at magpalit ng salamin kung kinakailangan. Kung gumagamit ka ng bifocals o varifocals, tandaan na maaari nitong mag-blur ang mga gilid ng mga hakbang; minsan ay nakakatulong ang hiwalay na pares ng salamin para sa mga hagdan at paglalakad sa labas.
- **I-review ang iyong mga gamot.** May ilang gamot na nagdudulot ng pagkatulog, pagkahilo, o pagbaba ng presyon ng dugo kapag tumatayo, at tumataas ang panganib ng pagkabagsak kapag ininom mo na ang ilang gamot na ito. Maaaring i-review ng isang pharmacist o GP ang listahan at pababain o ayusin ang mga gamot na nag-aambag sa pagkabagsak.
- **Pamahalaan ang pagkahilo at presyon ng dugo kapag tumatayo.** Kung nararamdaman mong naguguluhan o nagkakaloob-loob kapag tumatayo ka mula sa pag-upo o paghiga, ipaalam ito; madalas itong may gamot. Ang pagtayo nang dahan-dahan at paghintay bago lumakad ay isang simpleng gawi na nakakatulong.
- **Gumawa ng ehersisyo para sa lakas at balanse: ang pinakamalakas na hakbang sa lahat.** Sa lahat ng nasa listahang ito, ang mga programa na nagpapatibay ng lakas ng binti at balanse ang may pinakamalakas na ebidensya sa pagbabawas ng mga pagkabagsak. Ang mga pamamaraan tulad ng tai chi at mga estrukturadong klase ng lakas at balanse (maaaring ipaalam ng iyong physiotherapist o GP kung saan makakahanap ng katulad sa iyong lugar) ay nagpapanatili ng katatagan sa iyong mga paa at, bilang karagdagan, pinapanatili ang buto na may tamang bigat at malusog. Ang pagiging aktibo ay protektibo, hindi mapanganib.

Ang mga pagkabagsak ay hindi lamang “bahagi ng pagtanda”

Madaling akainin na ang pagkabagsak ay simpleng nangyayari habang tumatanda ka, at magsimulang bawasan ang iyong buhay upang maiwasan ito: lumabas nang mas kaunti, gumawa ng mas kaunti, gumalaw ng mas kaunti. Ang instinctong ito ay tahimik na nagpapahina ng sitwasyon, dahil habang kaunti ang iyong paggalaw, mas nagiging mahina at hindi matatag ang iyong katawan. Ang mga pagkabagsak ay hindi hindi maiiwasang

bahagi ng pagtanda, at ang karamihan ay maiiwasan sa pamamagitan ng mga praktikal na hakbang na nabanggit sa itaas. Ang layunin ay hindi na balutin ang iyong sarili sa bulak; kundi manatiling malakas, matatag, at sapat ang kumpiyansa upang magpatuloy sa paggawa ng mga bagay na iyong nagpapasaya.

Kailan magpa-check o humingi ng tulong

- **Pagkatapos ng anumang fragility fracture**, tanungin ang iyong GP o surgical team tungkol sa isang **bone-health assessment** (isang DEXA scan at pagsusuri ng vitamin D, calcium, at kung anggam ang gamit ng bone-protecting medicine para sa iyo). Huwag hayaang matapos ang usapan sa cast.
- **Pumunta sa iyong GP kung madalas kang mahulog, nararamdaman mong hindi ka matatag sa paglalakad, o nagkakaroon ng pagkahilo o pagkahilo sa ulo:** lalo na kapag tumatayo. Ito ang mga bagay na maaasahan at mapapabuti.
- **Kung mahulog ka at nag-aalala na baka may nasira** (biglaang sakit, pamamaga, malinaw na deformity, o hindi mo kayang gamitin ang limb): ipa-check ito agad-agad.

Ang pagkilos sa dalawang aspeto nang sabay (mas malakas na buto at mas kaunting pagkahulog) ang pinakapektibong bagay na maaari mong gawin upang matiyak na ang unang fragility fracture ay maging huli na rin.