

Osteoporotic vertebral fracture

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

Ang iyong nararamdaman

Ang osteoporotic fracture ay nangyayari kapag ang isang buto sa iyong spine, na tinatawag na vertebra, ay nagiging masyadong manipis at mahina kaya ito ay nagkakaroon ng lamat sa ilalim ng pang-araw-araw na load. Ang sakit ay karaniwang nasa gitna ng iyong likod o kung saan nagtatagpo ang iyong mid back at lower back. Madalas itong biglaang dumarating, kung minsan pagkatapos ng mga simpleng bagay tulad ng pagyuko, pagbuhat, o bahagyang pagkatisod.

Ang sakit ay karaniwang matalas sa simula at kalaunan ay nagiging isang dull ache. May tendensiya itong lumala kapag ikaw ay nakatayo o naglalakad nang ilang sandali, kapag ikaw ay pumipilipit, o kapag ikaw ay yumuyuko pasulong. Maaaring maging mahirap ang pag-upo mula sa pagkakahiga, at ang sakit ay madalas na sumisiklab paggising o pagkatapos mong tumayo. Ang paghiga ay maaaring makapagpagaan nito. Ang mga pang-araw-araw na gawain na nagbibigay ng load sa iyong spine ay nagiging mahirap: pagdadala ng pinamili, pagbangon mula sa mababang upuan, pag-aayos ng kama, o pag-akyat sa hagdan.

Kung ang fracture ay nakaapekto sa ibabang bahagi ng isang vertebra, maaari nitong mairita ang isang nerve na bumababa sa iyong binti. Maaari itong magdulot ng sakit, pangingilig, o pamamanhid sa bintong iyon. Ang ilang tao ay nakakaranas din ng strain sa matibay na sheet ng tissue na bumabalot sa kanilang lower back muscles, na nagdaragdag sa sakit.

Ang mga fracture na ito ay maaaring makaapekto sa higit sa isang vertebra, at madali itong makaligtaan sa mga plain X-ray. Kung ikaw ay higit sa 60 taong gulang at may biglaang sakit sa likod, mahalagang maipa-check ito nang maayos. Ang fracture ay nangangahulugan din na ang iyong mga buto ay mas mahina kaysa sa dapat, kaya may tunay na posibilidad ng isa pang fracture, kabilang ang hip fracture, sa loob ng susunod na ilang taon. Ang panganib na iyon ay mas mataas muli kung nagkaroon ka na ng higit sa isang spinal fracture.

Karamihan sa mga fracture na ito ay gumagaling sa paglipas ng panahon at hindi nangangailangan ng surgery. Kung ang iyong sakit ay nananatiling malala sa kabila ng pain medication, may mga procedure na maaaring makatulong, na tatalakayin namin sa mga susunod na seksyon.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong spine ay isang tumpok ng mga buto na tinatawag na vertebrae, at ang bawat isa ay may solidong bloke sa harap na pumapasan ng iyong timbang. Ang malusog na buto ay isang living scaffold, na patuloy na muling binubuo habang ang lumang buto ay inaalís at ang bagong buto ay inilalatag. Sa osteoporosis, nawawala ang balanseng iyon: mas mabilis na inaalís ang buto kaysa sa napapalitan ito, kaya ang scaffold ay nagiging manipis at porous, tulad ng isang honeycomb na may palaki nang palaking mga butas.

Ang harapang bloke ng bawat vertebra ay idinisenyo upang tanggapin ang compressive load ng iyong katawan, na medyo katulad ng isang brick na pumapasan ng timbang ng pader sa itaas nito. Kapag ang brick na iyon ay naging porous, ang mga pang-araw-araw na load tulad ng pagyuko o pagbuhat ay maaaring dumurog dito. Ang buto ay nag-compress at nag-wedge, kaya ang vertebra ay nawawalan ng taas sa harap at ang spine ay bahagyang yumuyuko pasulong sa antas na iyon. Ang pagkadurog na iyon ang fracture na iyong nararamdaman, at ang sakit ay nagmumula sa mismong bitak ng buto at mula sa strain na ibinibigay nito sa mga tissue sa paligid nito.

Ang mga fracture na ito ay madalas mangyari kung saan nagtatagpo ang iyong mid back at lower back, dahil ang junction na iyon ang tumatanggap ng mas maraming bending forces sa iyong spine. Kung higit sa isang vertebra ang nadurog, ang forward bending ay maaaring maipon, na nagbabago sa kung paano pumapasan ng load ang iyong buong spine at maaaring makadagdag sa ache at stiffness na iyong nararamdaman. Ang buto ay karaniwang gumagaling nang kusa sa loob ng ilang linggo hanggang buwan, ngunit dahil manipis ang buto, ang nagaling na vertebra ay maaaring patuloy na dahan-dahang mag-compress, at ang parehong kahinaan ay nangangahulugang posible ang isa pang fracture sa ibang bahagi.

Humigit-kumulang isa sa tatlong tao lamang na may mga spinal fracture na ito ang aktwal na nakararamdam ng sakit mula rito, kaya madali itong makaligtaan. Karamihan ay gumagaling sa paglipas ng panahon at sa pain medication lamang. Kung ang iyong sakit ay nananatiling severe sa kabila nito, may mga procedure na umiiral na maaaring magpatatag sa nadurog na buto at magpagaan ng sakit, na tatalakayin namin sa susunod.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Karamihan sa mga fracture na ito ay gumagaling nang walang operasyon. Ang unang hakbang ay ang pananatiling aktibo. Ang banayad na ehersisyo at paggalaw ay tumutulong sa paggaling ng buto, pinipigilan ang karagdagang pagkawala ng buto, at pinapanatili kang nakagagawa ng mga bagay na iyong kinagigiliwan. Ginagabayan ito ng physiotherapy: layunin nito na muling mabuo ang iyong lakas at kumpanyansa habang humihilom ang fracture. Bigyan ito ng ilang linggo hanggang buwan, dahil ang buto ay karaniwang gumagaling nang kusa sa loob ng panahong iyon. Maaaring gumamit ng brace upang suportahan ang iyong likod habang ito ay gumagaling. Ang gamot sa sakit ay tumutulong sa iyo na manatiling gumagalaw sa panahon na ito.

Kasabay nito, inaalagaan namin ang mismong buto. Ang mga gamot sa osteoporosis ay maaaring magpatibay ng iyong buto at magpababa ng pagkakataon ng isa pang fracture. Ang kakulangan sa Vitamin D ay karaniwan sa mga fracture na ito, at sinusuri namin ito at itinatama bago ang anumang operasyon. Mahalaga ang gawaing ito para sa kalusugan ng buto: pinapabuti nito ang paggaling, binabawasan ang mga komplikasyon, at pinabababa

ang panganib ng mga bagong fracture. Madalas itong nalalaktawan, ngunit ito ay isang mahalagang bahagi ng recovery pagkatapos ng anumang fracture na sanhi ng osteoporosis.

Kung ang iyong sakit ay malala pa rin pagkatapos ng pagsubok sa non-operative care, maaari naming talakayin ang isang procedure na tinatawag na vertebral augmentation. Ito ay isang minimally invasive na operasyon na nagpapatatag sa nadurog na vertebra gamit ang bone cement. Mayroong dalawang bersyon nito. Ang vertebroplasty ay itinuturok ang cement nang direkta. Ang kyphoplasty ay gumagamit muna ng isang maliit na balloon upang iangat ang collapsed na buto, pagkatapos ay pinupunan ang espasyo ng cement, na maaari ring magpahusay sa forward bend na sanhi ng fracture. Kyphoplasty ang opsyon na mas pinapaboran namin kapag ang non-operative care ay hindi nakatulong nang sapat. Ang mga procedure na ito ay ginagawa sa pamamagitan ng maliliit na butas sa halip na isang malaking incision, na nagpapanatili sa panganib na mababa para sa mga matatandang pasyente. Ang cement ay maaaring minsan na tumagas palabas ng buto habang isinasagawa ang procedure, at ito ay mas karaniwan sa vertebroplasty, kaya gumagamit kami ng mga teknik na iniangkop sa iyong fracture upang maiwasan ito. Ang operasyon ay may sariling pahina, na nagpapaliwanag kung ano ang mangyayari sa araw na iyon at kung ano ang kinapapalooban ng recovery.

Ano ang dapat asahan

Para sa karamihan ng mga tao, ang sakit mula sa isa sa mga fracture na ito ay humuhupa sa loob ng ilang linggo hanggang buwan habang kusa itong gumagaling. Karaniwang unang nababawasan ang matalas na sakit, at mas mabagal na nawawala ang mapurol na kirot. Ang pananatiling aktibo at pagpapanatili ng iyong lakas sa panahong ito ay nakatutulong, habang ang mahabang panahon ng pahinga ay maaaring maging kontra sa iyo sa pamamagitan ng pagpapahina pa lalo sa iyong mga buto at pagpapataas ng pagkakataon ng mga pagkadapa at mga bagong pinsala.

Kung maayos na napapamahalaan ang sakit, maaari mong asahan ang pagbabalik sa iyong mga normal na aktibidad habang humuhupa ang fracture. Kung ang iyong sakit ay malala at hindi nababawasan ng gamot sa sakit, ang isang procedure upang patatagin ang buto ay maaaring mag-alis ng sakit na iyon, at ang benepisyo nito kumpara sa gamot lamang ay maaaring tumagal sa unang taon. Layunin din ng mga procedure na ito na suportahan ang nadurog na vertebra upang ang spine ay hindi patuloy na yumuko pasulong sa antas na iyon.

May mga totoong limitasyon na dapat malaman. Dahil manipis ang iyong mga buto, posible ang isang bagong fracture sa isa pang vertebra pagkatapos nito, at mas mataas ang panganib kung ikaw ay mas matanda, kung nagkaroon ka na ng mga fracture sa buto noon, o kung mababa ang iyong bone density. Mas mababa ang panganib kapag ang osteoporosis mismo ay ginagamot ng mga gamot kasabay ng pag-aalaga sa fracture. Napapansin din ng ilang tao na ang collapsed vertebra ay dahan-dahang nawawalan ng higit pang taas sa paglipas ng panahon, na bahagi ng gawi ng manipis na buto sa halip na isang palatandaan na nabigo ang paggamot.

Kung ang isang fracture ay hinayaan lamang at ang pagyuko pasulong ay lumala, lalo na kung higit sa isa ang fracture, ang pagbabagong iyon sa hugis ay maaaring makaapekto sa kung paano dinadala ng iyong spine ang load at maaaring patuloy na magdulot ng mga problema. Ang pag-aalaga sa kalusugan ng iyong buto, pananatiling aktibo, at pagpapatuloy sa paggamot ng osteoporosis ay nagbibigay sa iyo ng pinakamahusay na pagkakataon na gumaling nang maayos at manatiling nakatayo.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin agad sa iyong GP kung ikaw ay higit sa 60 taong gulang at nakaranas ng biglaang sakit sa likod, kahit pagkatapos lamang ng maliit na pagkatisod o simpleng pagyuko. Ang mga fracture na ito ay madaling makaligtaan sa mga plain X-ray, kaya itanong kung kailangan ng karagdagang imaging. Pumunta sa emergency department kung makaranas ng bagong panghihina, pamamanhid o pangingilig sa iyong mga binti, o hirap sa pagkontrol ng iyong pantog o bituka. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung nananatiling malala ang iyong sakit sa kabila ng mga gamot sa sakit pagkatapos ng ilang linggo, kung nagkaroon ka na ng isa sa mga fracture na ito at bumalik ang sakit o lumipat sa ibang level ng spine, o kung alam mong mayroon kang manipis na mga buto at may anumang bagong sakit sa likod.