

*С.Ж.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина  
Университеті*

**Тақырыбы: Остеопорозды алдын алуда  
тағамтанудың ролі**

Орындаған:Чарипжанов Аян  
Факультет:МПД  
Курс:5  
Тексерген:

# Жоспар

I.Кіріспе

II.Негізгі бөлім

- Остеопороз дегеніміз не?
- Остеопороздың алдын алу және емдеу.
- Кальций жетіспеушілігі қаншалықты қауіпті?
- Медицинада қолданылуы.
- Дұрыс тамақтану не үшін қажет?

III.Қорытынды.

Пайдаланылған әдебиеттер.

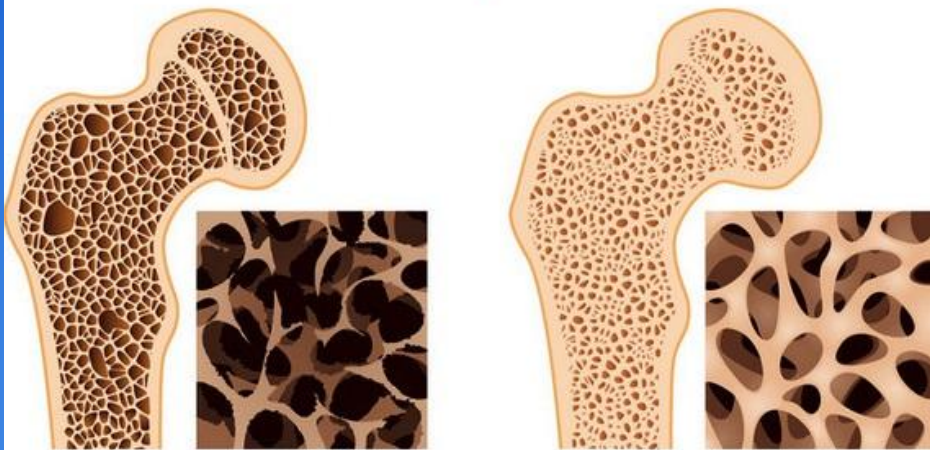
Остеопороз (гр. *osteoporosis*, гр. *osteon* - сүйек + гр. *poros* + гр. *-ōsis*) — организмдегі фосфор-кальций алмасуының бұзылуынан болатын пародонт және бет, жақ сүйек ауруында кездесетін тканьдерінің сиреуі.



***Остеопороз*** – бұл сүйек аурулары, ол сүйек тіндері мықтылығының төмендеуімен сипатталады, нәтижесінде сүйектер сынғыш болады, олардың сынып кету қауіпі артады. Сыну – остеопороздың ең қауіпті асқынуларының бірі. Санақ мәліметтері бойынша, Еуропалық кеңесте әрбір 30 секунд сайын остеопороз салдарынан сыну орын алып отырады. Әлемде 50 жастан кейін әрбір 3-ші әйелде және әрбір 5-ші еркекте остеопорозбен байланысты сыну қауіпі бар, ал жақындағы 50 жылда жыл сайынғы остеопороздық сыну жиілігі екі есе артады. Қазақстанда травматология бөлімшесіне жатқызылғандардың әрбір 5-сі остеопорозға ұқсас сынумен байланысты.

Сүйек сынулары мүгедектіктің, дене қозғалысы шектеулерінің және өлімінің себебі болады. Остеопороздық сынуларды емдеуге миллиардтаған экономикалық шығындар кетеді. Осылайша, остеопороз – бұл кісілік және экономикалық шығындарға алып келетін өзекті проблема. Остеопорозға шалдығатын ең қауіпті жас - қарттық кез және 45 жастан кейінгі әйелдердің жасы. Жасөспірімдік шақта сүйек массасы жинала бастайды, сондықтан балалар мен жасөспірімдерге бұл кезде көп назар бөліп, алдын алу шараларын жүргізу қажет. Остеопорозды алдын алу толыққанды диетаны, дене жаттығуларын жасауды көздейді, ал егер ол орын алса, онда белгілі бір дәрі-дәрмектермен емдеу қажет. Біздің өмірімізде остеопорозды дамытуға ықпал ететін қауіпті факторлар күн сайын көбейіп келеді. Бірақ бұл ауруды диагностикалауға болады, сүйек сынуларынан сақтану үшін ауруды емдеуге болады.

# Остеопороз



Остеопороз костей

Норма

Остеопороз костей

Норма



остеопороз - снижение массы костной ткани

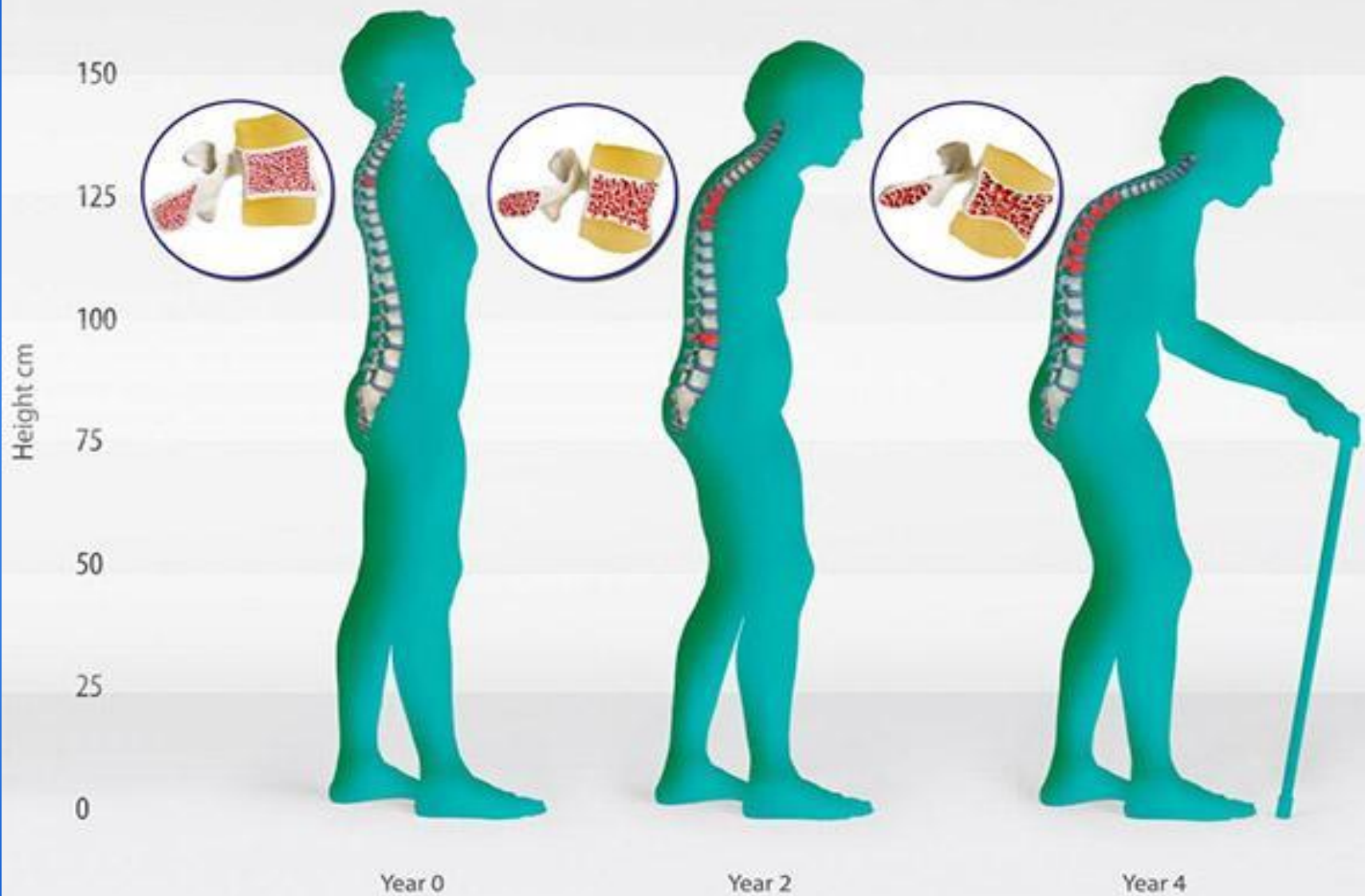
здоровая костная ткань

вогнутая деформация позвонков

ОСТЕОПОРОЗ

**Остеопороз** – Қазақстанда белең алған аурулардың бірі. Бұл дерт көбіне нәзік жандар арасында кең тараған екен. Мамандардың айтуынша, 50-ден асқан әрбір 10 әйелдің төртеуі осы індеттен зардап шегетін көрінеді.

Сондықтан да остеопороздың алдын алу мәселесі басты назарда. Осыған орай үстіміздегі жылы «Остеопороз профилактикасының кешенді бағдарламасының әзірлемесі» атты жоба жүзеге асуда. Жоба аясында еліміздің 12 аймағында зерттеу жұмыстары жүргізіліпті.





Остеопорозды алдын алуға толыққанды диета, дене жаттығуларын жасау, ал егер ол дамып кетсе онда белгілі бір дәрі-дәрмектерді қабылдау жатады. Біздің өмірімізде остеопороздың дамуына ықпал ететін қауіпті факторлар күн санап көбейіп келеді, бірақ өзіңіөді сынулардан қорғап қалу үшін, бұл ауруды диагнозциялауға, алдын алуға және емдеуге болады.



❖ Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы мамандарының деректеріне сенсек, 20-55 жас аралығындағы адамға күнделікті 800-1000 миллиграмм кальций керек екен. Ал жас балаларға тәулігіне 600-800 миллиграмм кальций қажет. Дегенмен біз бұл керекті күнделікті ас мәзірінен ала алмаймыз. Бұл жетіспеушілік ағзаны қандай күйге душар ететінін білесіз бе? Жалпы, кальцийдің міндеті қандай?

❖ Ең алдымен кальцийдің міндетіне тоқталайық. Ол, ең бірінші, ас қорыту жұмысына, жүйкеге, адамның қорғаныс қабілетінің жетілуіне және шауһат өндіру жүйесіне қатысады. Яғни кальций жетіспеушілігі әлсіздік, асты қорыта алмау ғана емес, белсіздік не бедеулікке басты себеп болады деген сөз.

- ❖ Екіншіден, кальций қанды тазалау және жүректің бірқалыпты жұмыс жасауындағы басты құрам болып табылады. Адам салмағының 9 пайызын қан құрайды, ал жүрек қанды айдайтын «насос». Оны жұмыс істету үшін зор мөлшерде қуат керек. Сол қуаттың негізгі бөлігін кальций құрайды. Оның жетіспеушілігі «насосың» сыр беруіне жол ашады.
- ❖ Кальцийдің үшінші міндеті жүйке жүйесі арқылы белгі беру. Оны ми басқарып отырады. Ми адамға тойғаны, ұйқысы келгені туралы хабар жібереді. Осы хабарларды жүйке жүйесінің талшықтары арқылы керекті жеріне жеткізуге кальций жауапты. Мысалы, кешке мидан «ұйықта» деген бұйрық келеді, ол қажетті жеріне жетпесе адам ұйқысыздыққа душар болады.

- ❖ Кальций, төртіншіден, бұлшық еттердің ширығуы мен босаңсуына жауап береді. Ол қанның ұю процесіне де жауапты. Кесіп алған жерден қан тоқтамаса, таңертең тіс тазалағанда үнемі қызыл ет қанайтын болса, бұл ағзада кальцийдің жетіспейтіндігінің белгісі.
- ❖ Адам ағзасы миллиардтаған жасушалардан тұрады. Олардың бір-бірімен өзара байланыста болуы аса маңызды нәрсе. Бұл ағым жасушалар арасындағы сұйықтың тығыздығына байланысты. Егер кальций жетіспесе адамның сезу, көру, сөйлеу, тағы басқа мүмкіндіктері бұзыла бастайды.
- ❖ Егер кальций аз болса ми безі ағза мүшесінің белгілі бір бөлігіне бұйрық береді де, ол басқа бір мүшенің есебінен толықтырылады. Мысалы, сүйектегі қанды алып, оны қан құрамының өзегіне қосады. Осы кезде сүйек жұқарып, ериді. Нәтижесінде шаш, тырнақ сынғыш, тіс құрттағыш, бел мен тізе жиі қақсайтын болады.

- ❖ Жалпы, адам ағзасы 35 жастан асқаннан кейін жетіспеген кальцийді сүйектен алады. Содан сүйек кеуектене бастайды. Ал 70 жасқа жеткенде кальцийдің 30 пайыз қорын жоғалтуы мүмкін. Сондықтан бас ауруы, ұйқысыздық, іш қатуы, аяқтың қақсауы жиі мазалай бастайды. Сүйектің жұқаруы – остеопороз дерті де кальций жетіспеушілігінен туындайды.
- ❖ Ал енді кальцийдің мөлшеріне тоқталайық. Адамның дене салмағының 2 пайызын кальций құрайды. Оның 99 пайызы қаңқа сүйектерінде, тіс пен шашта, тырнақта. Осы қаңқа сүйектері адамның жүріп-тұруын, ішкі мүшелерді қорғап тұрады. Ағзадағы барлық кальцийдің 1 пайызы қанда, адам тінінде және жасушалар арасындағы сұйықтықта болады.
- ❖ Қысқасы, кальций жетіспеушілігі адамды іштен «кеміріп», түрлі сырқаттарға соқтырады екен.

## *Медицинада қолданылуы*

Кальций дәрілердің құрамына қосылады, бірақ аз мөлшерде. Сонымен қатар, кальций глюконаттың өзі жақсы немесе қазір басқа витаминдермен қосылған түрлері сатылымда бар. Пайдасы негізінен сүйектерді қатайтуда және тістің жақсы өсуіне мол әсерінде. Ағзада кальций жетіспеушілігі жасы ұлғайған адамдарды остеопороз, остеохондрит сияқты ауруларға шалдықтырады. Кальций жетіспегеннен адам анемияға шалдығады, буындары сырқырап, аяқ-қол бұлшық еттері қақсайды. Тіс жегісі ауруларына ұшырайды. Ал жас балаларда рахит ауруы пайда болады. Сондықтан кальций мол тағамдарды жиі қабылдаған жөн. Ол сүт тағамдарында, оның ішінде сыр, ірімшікте көп болады. Көкөністерде, жаңғақтың барлық түрлерінде мол болады.

## Дұрыс тамақтану не үшін қажет?

Жүрек – қан тамыры ауруларын, асқазан – ішек жолдарының ауруларын, қант диабеті, рак және остеопороз ауруларының алдын алу үшін қажет. Дене белсенділігінің жоғары және ағзаның еңбекке қабілеттілігінің жоғары болуы үшін, ауырмай, ұзақ өмір сүру үшін қажет.

Диетологтардың пікірінше – ең дұрыс тамақтану режимі – күніне 4 рет тамақтану. Таңғы ас, түскі ас, кешкі ас аралығы 4-5 сағат болуы тиіс. Дұрыс тамақтануға негізделген диета – тағамды күніне өз уақытында қабылдау. Дұрыс тамақтану қағидаты қарапайым: таңғы ас тәуліктік норманың төрттен бірін құрайды – 25%, түскі ас – 50%, шаңқай түскі ас – 10%, кешкі ас – 15%. Кешкі асты ұйықтарға дейін 2 сағат бұрын қабылдау керек.

# Пайдаланылған әдебиеттер

1. [www.google.kz](http://www.google.kz)
2. Ғаламтор желісінен.