

Osteoporosis



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Ano ang osteoporosis?

Ang Osteoporosis ay isang sakit na sanhi ng sobrang pagkahina ng mga buto na nagiging marupok.

Sino ang nanganganib?

Kahit sino ay maaaring magkaroon ng osteoporosis, ngunit ang mga kababaihan ay mas malamang na makakuha nito kaysa sa mga kalalakihan. Maaaring mas malamang na makuha mo ito kung ikaw ay:

- Ay lampas sa edad 50
- Naninigarilyo
- May mababang timbang ng katawan
- May miyembro ng pamilya nanagkaroon n g osteoporosis o pagkabali ng mga buto
- Kakulangan ng sapat na ehersisyo
- Umiinom ng alak (higit sa 3/ araw)
- Pag-inom ng ilang mga gamot sa mahabang panahon tulad ng mga gamot sa seizure o mga steroid seizure medicines or steroids

Paano ko malalaman kung mayroon akong osteoporosis?

Mayroong mga pagsubok na gumagamit ng alinman sa mga x-ray o sound waves upang masukat ang kung gaano kakapal o katibay ang buto. Ang mga pagsubok na ito ay hindi masakit. Tanungin ang iyong doktor kung dapat kang suriin.

- Mga pagsubok na x-ray, tinatawag na DXA scan, susuriin ang iyong gulugod, balakang, o pulso. Gumagamit ng kaunting mga x-ray waves ang mga DXA scan.
- Ang mas bagong pagsubok na sound waves, na tinatawag na mga ultrasound, ay susuriin ang iyong sakong.

Paano ito ginagamot?

Walang paraan upang malunasan ang osteoporosis. May mga bagay na maaari mong gawin upang mapabagal ito. Kausapin ang iyong doktor upang gumawa ng isang plano para mapanatiling malusog ang iyong mga buto.

Osteoporosis

Mga Iniresetang Gamot

Mayroong mga iniresetang gamot na maaari mong inumin. Ang mga gamot na ito ay bilang isang tableta, patch, o shot (iniksyon). Makipag-usap sa iyong doktor, nars, o parmasyutiko bago ka tumigil sa pag-inom ng iyong gamot.

Ang mga Bisphosphonates ay karaniwang uri ng gamot na ibinibigay upang mapabagal ang paghina o pagliit ng buto. Maaring bigyan ka ng iyong doctor ng ibang gamot.

- Makipag-usap sa iyong doctor kung gaano mo katagal na dapat inumin ang mga gamot na ito.
- Sabihin sa iyong doktor kung nagsimula kang magkaroon ng mga masamang epekto tulad ng bagong sakit sa iyong balakang o hita. Ang ilang mga tao na umiinom ng mga gamot na ito ay nagkaroon ng pagkasira ng mga buto ng hita.
- Maaring mangati ang iyong lalamunan sa ilan sa mga gamot na ito.
- Maaari rin maging sanhi ng malubhang problema sa buto ng panga.

Suplemento sa Pagkain

Ang mga Suplemento sa Pagkain ay mga produktong idinagdag ng mga tao sa kanilang mga diyeta. Kabilang sa mga ito ay ang mga bitamina, mga pulbos, mga bar na pang-enerhiya at mga halamang gamot.

Makipag-usap sa iyong doctor bago uminom ng kahit anong suplemento sa pagkain. Ang mga ito ay maaaring maka-apekto sa iyong iba pang mga gamot at maari kang magkasakit.

Mga Pagbabago sa Paraan ng Pamumuhay

Mayroong mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay na maaari mong gawin upang mapababa ang iyong panganib sa osteoporosis.

- Manatiling pisikal na aktibo. Gawin ang ehersisyo na weight bearing tulad ng paglalakad.
- Huwag manigarilyo.
- Limitahan ang paggamit ng alkohol
- Makakuha ng sapat na calcium at bitamina D sa iyong diyeta. Maaaring imungkahi ng iyong doktor ang pag-inom ng calcium at mga tabletang bitamina.

Ang fact sheet na ito ay binuo ng Opisina ng Pangkalusugang Pangkababaihan.

Para makakuha ng iba pa tungkol sa mapagkukunang pangkalusugan ng mga kababaihan, pumunta sa:

www.fda.gov/womens

