

The Jean Hailes Foundation for women's health

ጥዕና ዓጽሚ- ናይ ዓጺሚ ምድኻም/ osteoporosis ምክልኻል

ብዛዕባ ዓጽምኻም

ዓጽሚ ካብ ነባራይ ዝኾነ ፍሉይ ክፍሊ ኣካል ሞህሮታት ዓጽሚ ዝተሰርሓ እዩ። ከምናይ ካልኦት ኣካል ሰብነትና እንዳተቐራረጸ እንደገና ሓዱሽ የውጽእ እዩ። ኣብ እዋን ቁልዕነት ካብቲ ዝቐራረጽ ዓጽሚ በብዝሒ ዓጽሚታት ይበቐሉ እዮም። ኣብ ጉርዝውና መወዳእታ ናይ ዓጽሚ ምብቓል መወዳእታ ክኸውን እንክሎ እሞ ድሕሪ ዕድመ ኩተቴ ዝነብር ናይ ዓጽሚ ጥንካረ ኣወሳሰኻ ውሕድ እዩ።

ካብ ሞንጎ ዕድመ መፋረቕ- 30 ዓመት ናይ ዓጽሚ ዕቤትን ምቕርራጽ ኣይመጣጠንን እዩ። ናይዚ ውጽኢት ናይ ደቂኣንትዮን ኣወዳት ዕድመ እናዳወሰኸ ክኸይድ እንክሎ ጸኒሑ ናይ ዓጽሚ ምድኻም የምጽእ እዩ።

ጥንካረ ዓሰሚ ክበራታእ ናይ ርክበ ስጋ ዕበት ኣበራባሪ መሰረታዊ ዝኾነ ግደ ኣለዎ። ኣብ ደቂኣንትዮን ንጥንሲ ዘድሊ ፈሳሲ ውሽጢ ኣካል (oestrogen) ደረጃ ክውሕድ እንክሎ ናብ ጽጊያት ጠጠው ዝብለሉ ይኸውን እሞ ንናይ ዓጽሚ ምድኻም የቐላጥፎ እዩ።

ድሕሪ ሓሙሽተ ዓመት ጽጊያት ጠጠው ምባል ዘሎ ግዘ ናይ ደቂኣንትዮን ብኣማካኝ ካብ ሚዕቲ 10 ኢድ ዝኸውን ጠቅላላ ናይ ዓጽሚ ክብደት ይቅንሳ እየን።

ናይ ዓጽሚ ምድኻም እንታይ እዩ?

እዙይ ብናይ ዋሕዲ ካልሲየም ማእድን ሕጽረት ምክንያት ዝመዕእ ናይ ዓጽሚ ጥንካረ ምድኻምን እሞ ብቐለሉ ተሰባሪ ዝኸውን ዓጽሚ እዩ።

ክሳብ ናይ ዓጽሚ ስብራት ዝፍጠር ብዙሕ ግዘ ምድኻም/osteoporosis ንምኳኑ ኣይፍለጥን እዩ። ኣብ ሕቕ፣ ምሕኩልቲን ጉንቦ ኢድ ምሰባር ብጣዕሚ ዝተለምደን ንኡሽቶ ክትወድቕ እንክሎ ዝፍጥር ፀገም እዩ። ብሪሕ ዝመጽእ ስብራት ንናይ ሕቕ ስብራት፣ ንክብደት ምቕናስ፣ ንቻንዛን ጸኒሑድማ ንናይ 'እርግና ሕብጥ' ዕቤት ምክንያት ይኸውን እዩ።

ዓጽሚ ምድኻም/osteoporosis ክንደየናይ ልሙድ እዩ?

ካብ ክልተ ደቂኣንትዮን ውሽጢ ልዕሊ ሓዲኣን ከምኡውን ዕድሚኦም ካብ 60 ዓመት ላዕሊ ዝኾኑ ኣወዳትድማ ካብ ሰለስተ ውሽጢ ልዕሊ ሓዲ ሰብ ብሰንኪ osteoporosis ናይ ዓጽሚ ስብራት ከምዝበጽሕ እዩ።

ናብ ዓጽሚ ምድኻም/osteoporosis ፀግም እንታይ እዩ?

- ናይ ስደራ ታሪኽ እንተገልጾ
- ኣብ መግቢ ውሑድ ዝኾነ ናይ ካልሻየም ማእድን
- ሽጋራ ምትካክ
- ኣልኮሆል – ኣብ መዓልቲ ካብ ክልተ ንላዕሊ መደበኛ መስተ
- ካፌን – ኣብ መዓልቲ ካብ ክልተ ንላዕሊ መደበኛ ኩባያ ሻይንን ቡንን
- ኣካል ዘይምቅስቓስ
- ቐዲሙ ጽጊያት ጠጠው ክብል እንክሎ- ቐድሚ ዕድመ 45 ዓመት
- ቐጢንን ንኡሽቶ ስብነት ምሕላው
- ወርሃዊ ናይ ዓደታት ጽጊያት ንነዊሕ ግዘ ምጽናሕ፣ እዙይድማ ብዙሕ ምንቅስቓስ መግብን ብምውሳድ ስለዝመጽእ ንናይ ጽንሲ ፈሳሲ/ oestrogen ክቕነስ ይገብሮ እዩ።
- ንብዙሕ ግዘ ሓዲሓደ ፈውሲታት ምውሳድ፣ ማለት ከምናይ ሓንጎል፣ ቐርጥማትን ኣሰሚ ፈውሲታት
- ዋሕዲ ሻይታሚ/ vitamin D እዮም።

ጥዕና ዓጽሚ- ናይ ዓጺሚ ምድኻም/ osteoporosis ምክልኻል

ጥዕይ አመጋግባ እቲ ፀገም ብኸመይ ምቕናዕ ይኻእል?

ጥዕይ መግቢ ምውሳኔ - ዘይተለበገ ፍሬፍሬ፣ እቲ ዘልቲታትን ዘይተቐልእ ፈረ እኸሊ ብብዚሒ ምውሳኔ፣ ብፍላይ ብዙሕ ክገብዎም ክገብዎም መግቢታት ምውሳኔ እዩ። ካልሸየም ጥንኩርን ጥዕይ ዝኾነ ዓጽሚ ክፍጠር ቐንዲ ማእድን ክኸውን እንተሎ ከምኡ'ድማ ንነርቢ ጅማት አሰራርሓን ምጥንኻር ከምዝሕግዝ እዩ። ኣብ መዓልቲ ዝውሰድ መግቢ ብውሑድ ካልሸየም ክነብር ዘለዎ፡

- ቆላዑት ዕድሚኡም ካብ 1 ክሳብ 3 ዓመት ንዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 500mg/day
- ቆላዑት ዕድሚኡም ካብ 4 ክሳብ 8 ዓመት ንዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 700mg/day
- ቆላዑት ዕድሚኡም ካብ 9 ክሳብ 11 ዓመት ንዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 1000mg/day
- ጉርዞ/ኮተቴ (ዕድሚኡም ካብ 12 ክሳብ 18 ዓመት) ንዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 1300mg/day
- ኣወዳት ዕድሚኡም ካብ 19 ክሳብ 70 ዓመት ንዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 1000mg/day
- ኣወዳት ዕድሚኡም ካብ >70yrs ንላዕሊ ዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 1300mg/day
- ደቂኣንስቶ ዕድሚኡን ካብ 19 ክሳብ 70 ዓመት ንዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 1000mg/day
- ደቂኣንስቶ ዕድሚኡን ካብ >50yrs ንላዕሊ ዝኾኖ ኣብ መዓልቲ 1300mg/day ይኸውን

ካብ ጻባ ዝበርሑ መግቢታት ዝበለፀ ናይ ካልሸየም ምንጫታት እዮም። እዚ ዓቢይ ናይ ካልሸየም ማእድን ክነብር እንከሎ ብሰብነት ብቐሊሉ ክምጽጽ/ክውሰድ ይኸእል እዩ። ውሑድ ቅባዓት ዘለዎ ዓይነት ብምዕላይ እሞ ካብ ክብደት ምውሳኽ ወይካዓ ካብ ኮሎስትሮል ደረጃ ምውሳኽ ፀገም ምክልኻል ይኻእል እዩ። ብተወሳኺ ዝተለሸገ ዓላ ምስዝብላዕ ዓጽሚታት ዕቡቕ ናይ ካልሸየም ምንጫ እዩ።



(ኣብ ነፍስ ወከፍ ዝቐርብ መግቢ 300 mg ዝኸውን ካልሸየም ክኸውን ኣለዎ)

ቫይታሚን D

ካብ መዓንጣ ጨጎራ አሰራርሓን ኩሊታት ናይ ካልሸየም ማእድን ክምጽጽ ቫይታሚን D ይሕግዝ። እሞ ናይ ስብነት ሞያታን ደምን ነዞም ጉዳይት ምእንታን ክሰርሑ የዳልዩ እዮም። ከምኡ'ውን ካልሸየም ኣብ ዓጽሚ ውሽጢ ክቕመጥ ይሕግዝ እዩ።

ኣብ ስብነት ዋና ናይ ቫይታሚን D ዝመጽእ ካብ ቆርቦት ብጸሓይ ክቐላዕ እንከሎ እዩ። ብዙሕ ሰብ ናይ ቫይታሚን D ሕጽረት ዘለዎም ብናይ ጸሓይ ብርሃን ዘይምርካብን መብዛሕትኡ ግዜ ኣብገዛ ውሽጢ ስለዘሕልፉ ምዃኖም ብመጽናዓቲ ተረጋጊጹ ኣሎ። ኣብደገ ብጸሓይ ካብ 10 ክሳብ 15 ደቂቕ ምጽናሕ ንቫይታሚን D ፍርያት ኣገዳሲ እዩ። ይኸን እምብር ብፍላይ ኣብ ሓጋይ እዋን ናይ ቆርቦት ፀገምን ናይ ቆርቦት መንሸሮ ከምጽእ ስለዝኸእል ብጸሓይ ብርሃን ብዙሕ ዘይምቐላዕ ኣገዳሲ እዩ።

Physical activity

ኩልግዘ ክበደትካ ምሕላውን ናይ ጥንካረ ምንቅስቃስ ስልጠና ምግባር ኣብኩሉ ዕድመ ንናይ ዓጽሚ ምጥርናፍ ይውስኽ። ~~ኣብ ግዜ ምንቅስቃስ~~ ርራሓ ምቕንጃው ይመሓየሽ እዩ። ኣብ ስሙን ሰለስተ ወይ ኣርባዕተግዜ ብውሑድ ን30 ደቂቕ ብእግሪ ምኻድ፣ መወሳወሲ ጉዳይ፣ ናይ ተኒስ ጸዋታን ናይ ዳንስ ምንቅስቃስ ምግባር ይድገፍ እዩ።

ካልእ ስጉምቲታት

- ካብ ሽጋራ ምትካክ ጠጠው ምባል።
- ኣልኮሆልን ካፌን ካብምውሳድ ኣቐን ምቕናስ እዩ።

ናይ ዓጽሚ ምድኻም/ osteoporosis ብኸመይ ይፍለጥ?

ናይ ዓጽሚ ምድኻም/osteoporosis ዝፍለጥ ብናይ ዓጽሚ ጻዕቂ መጠን ምዕቓን ይኸውን። መብዛሕትኡ ግዜ እዙይ ፍቱንን ዘተኣማምን ክኸውን እንተሎ DEXA ብዝተብሃለ ቴክኒክ ማለት ቐሩብ ናይ ብርሃን ጨረር ብዘለዎ ራጂ/ X-ray ቴክኖሎጂ ተጠቐምካ ናይቲ ሕማም ችግር ዕቡትን ሕክምና ንምቁጽጻር ይኻእል እዩ።

ብዝበለፀ መረዳእታ ኣበይ ክረክብ እኽእል?

www.jeanhailes.org.au
 www.bonehealthforlife.org.au
 www.osteoporosis.org.au – Osteoporosis Australia
 ብስልኪ (02) 9518 8140