



Tungkol sa Kalusugan

Mga Suliranin sa Buto

Ang mga taong may HIV/AIDS ay mas nanganganib na magkaroon ng problema sa buto. Kasama dito ang osteopenia (panghihina ng buto), osteoporosis (paglutong ng buto), at osteonecrosis (pagkamatay ng buto). Ang mga problemang ito ay maaaring gawa ng HIV infection o side effects ng mga gamot laban sa HIV.

Osteopenia at osteoporosis.

Ang mga buto ay binubuo ng mga mineral tulad ng calcium, magnesium, at phosphorous. Ang osteopenia ay isang kalagayang kung saan ang mga buto ay nawawalan ng minerals at humihina. Kung ang pagkawala ng mineral ay lumala, ang mga buto ay papayat at madadali ang pagkabali. Ang kondisyong ito ay tinatawag na osteoporosis.

Anu-ano ang pinagmumulan ng osteopenia at osteoporosis?

Sa ating pagtanda, natural na ang ating mga buto ay mawalan ng mineral at humina. Ang pangangib na magkaroon ng osteopenia at osteoporosis ay nadadagdagan kung ikaw ay:

- mahigit na sa 50 taon
- babae
- lahing puti o asyano.
- mababa ang timbang ng katawan.
- kulang sa calcium at vitamin D sa diyeta.
- naninigarilyo.
- palagiang umiinom ng caffeine at alak.
- hindi ka nag-eehersisyo.
- umiinom ng mga steroids o ibang gamot.

Ang mga gamot sa HIV ay maaring maging sanhi ng hindi magagandang side effects na magpapataas sa panganib ng osteopenia at osteoporosis. Kasama dito ang abnormal na dami ng taba sa dugo (hyperlipdemia) at abnormal na pagbabago sa pagkalat at paggawa ng taba (lipodystrophy).

Anu-ano ang mga sintomas ng osteopenia at osteoporosis?

Walang mga sintomas na mahahalata sa mga unang yugto ng osteopenia at osteoporosis subali't kung ang buto ay lubhang humina, maaari itong mabali. Ang pagkabali ay karaniwang nakikita sa gulugod, sa wrist, o balakang at maaaring maging dahilan ng pangangiro at pagliit (loss of height).

Paano nasusuri ang osteopenia at osteoporosis?

Ang osteopenia at osteoporosis ay kadalasang nakikita sa pamamagitan ng espesyal na X-ray na tinatawag na DEXA scan (dual energy X-ray absorptiometry). Sinasabi nito sa iyong doktor kung gaano kasinsin ang mga mineral sa iyong mga buto. Ang kasinsinan ng iyong mga buto



ay ihinahambing sa mga taong kagulang mo at may katulad na kalagayan ng kalusugan upang alamin kung ang kahinaan ng mga buto mo ay sang-ayon sa iyong kalagayan.

Paano ginagamot ang osteopenia at osteoporosis?

- Matutulungan mo ang paglakas ng iyong mga buto kung iinom ng mga dietary supplements tulad ng calcium, magnesium at vitamin D.
- Maaaring maghatol at magreseta ang doctor mo ng mga gamot tulad ng bisphosphonates (Fosamax at Actonel) at raloxifene (Evista).
- Maaring gumamit ng tungkod, walker o saklay para mabawasan ang panganib ng pagtumba o pagkadapa.
- Ang hormone therapy ay madalas ginagamit noon para sa mga kababaihang tapos nang magregla upang maiwasan ang paglala ng mga buto. Kaya lamang, napagalamang nagpapalala ito sa ibang bagay, kaya mas mabuting humingi ng payo sa iyong doktor kung paano mo mapo-protektahan ang iyong mga buto pagkatapos hintuan ng regla.

Osteonecrosis

Ang pagkamatay ng buto ay tinatawag na osteonecrosis. Nangyayari ito kung wala nang dugong dumadaloy sa buto. Tinatawag din itong avascular necrosis.

Anu-ano ang mga sanhi ng osteonecrosis?

Ang panganib na mamatay ang mga buto ay nadadagdagan kung ikaw ay:

- nagkaroon ng pinsala sa mga buto at kasu-kasuan.
- malakas uminom ng alak
- uminom ng steroids at iba pang uri ng mga gamot
- maraming taba sa dugo.

Anu-ano ang mga sintomas ng osteonecrosis?

Kasama sa mga sintomas ng osteonecrosis ang pananakit at panghihina ng apektadong bahagi ng katawan, paninigas ng mga kasu-kasuan, pananakit ng mga kalamnan at pulikat. Ang bahagi ng katawan na apektado nito ay hindi maikikilos nang mabuti. Ang osteonecrosis ay karaniwang nangyayari sa balakang.

Paano nasusuri ang osteonecrosis?

Ang magnetic resonance imaging (MRI) ang pinakamainam na ginagamit para Makita nang maaga ang osteonecrosis. Ang X-ray at CT scan ay maaaring gamitin din sa pagtingin ng pinsala sa buto sa mas malalalang kaso.

Paano ginagamot ang osteonecrosis?

Kung mayroon kang osteonecrosis, maaaring makatulong ang:

- operasyon para mapatibay ang buto, alisin ang mga patay na buto o palitan ang parti o kabuuan ng apektadong buto o kasu-kasuan.
- mga gamot sa na pamigil ng sakit na dala ng komplikasyong ito.
- Paggamit ng tungkod, walker o saklay upang mabawasan ang pananakit at maiwasan ang pagbuwal.



Ano ang magagawa ko upang iwasan ang mga suliranin sa buto?

Narito ang ilang paraan upang mapanatiling malusog at malakas ang iyong mga buto:

- Tiyaking sapat ang dami ng calcium, magnesium at vitamin D sa katawan. Ang mga pagkainag naglalaman nito ay: gatas na low fat, yogurt, keso, de-latang salmon at sardinas na may tinik, mga berde at madahong gulay, tofu, almonds, beans at peas. Maaari ring uminom ng calcium, magnesium at vitamin D supplements.
- Mag-ehersisyo ng mas madalas tulad ng paglalakad, pagtakbo at pagsasayaw na nagpapalakas sa iyong mga buto.
- Bawasan ang paninigarilyo at ang pag-inom ng caffeine at alak.
- Panatilihing mababa ang taba sa dugo.
- Pagingatan ang pagbuwal o pagkadapa.

Copyright @ACAS 2001 & 2005. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.