

F'dieta bbilancjata l-maġġoranza tal-persuni għandhom ikunu qiegħdin jieħdu biżżejjed kalċju mingħajr ma jkollhom bżonn li jieħdu supplimenti tal-kalċju. Jista' jagħti l-każ li xi persuni ma jkunux qiegħdin jieħdu l-ammont ta' kalċju li għandhom bżonn għax jevitaw prodotti tal-ħalib. Dan minhabba l-ideja li dawn il-prodotti jista' jkun fihom ħafna xaħam. Tajjeb li wieħed ikun jaf li l-ħalib xkumat fih biss 0.3% xaħam u li l-ħalib xkumat/ nofsu xkumat fih aktar kalċju mill-ħalib normali. Ikel li fih ħafna kalċju jinkludi prodotti magħmulin mill-ħalib, bħal ġobon, tofu u *yoghurt light*. Ikel ieħor li fih ħafna kalċju jinkludi ħaxix mwerraq, frott niexef, laring, lewż u gulġlien.



- **Eżerċizzju regolari li jieħu l-piż tal-ġisem** (*weight bearing exercise*). Dan it-tip ta' eżerċizzju hu eżerċizzju fejn il-ġisem jerfa' il-piż tiegħu nnifsu. Dan l-eżerċizzju hu tajjeb ħafna biex wieħed jevita jew inaqqas l-iżvilupp tal-Osteoporozzi. Eżempji ta' dan it-tip ta' eżerċizzju huma l-mixi, it-tluġh u l-inżul tat-taraġ, *aerobics*, iż-żfin, il-ġiri u *jogging* u l-qbiż tal-ħabel.



- **Li tnaqqas xorb li fih il-kafeina**, bħall-kafe' u l-*cola*, għal darbtejn kuljum

- **Li tieqaf tpejjep**

- **Li tnaqqas l-ammont ta' xorb** għall-livell rakkomandat, jiġifieri mhux aktar minn żewġ miżuri ta' xorb kuljum.

X'mediċini hawn biex wieħed jieħu ħsieb l-Osteoporozzi?

Hawn mediċini li wieħed jista' jieħu biex jikkontrolla l-Osteoporozzi u b'hekk kemm jista' jkun jevita ksur fl-għadam. Hemm numru ta' mediċini għall-Osteoporozzi u wieħed ikun jista' jiddiskuti dawn il-possibilitajiet ma' l-ispeċjalista tiegħu.

Meta wieħed jieħu biżżejjed kalċju fid-dieta u jagħmel biżżejjed eżerċizzju, ma jpejjipx u jieħu l-ammont rakkomandat ta' xorb bil-kafeina u bl-alkoħol, ikun qiegħed jgħin biex il-mediċini għall-Osteoporozzi jkollhom effett aħjar fuq l-għadam.

Stil ta' hajja li hu ta' benefiċċju għal saħħtek jgħinek tibqa' attiv/a, tkun b'saħħtek u tgawdi hajtek!

Stil ta' hajja li hu ta' benefiċċju għal saħħtek jgħinek tibqa' attiv/a, tkun b'saħħtek u tgawdi hajtek!

Informazzjoni miġbura minn **Dr Marvic Sammut** bill-kollaborazzjoni ta' **Mr Raymond Galea** u **Ms Judith Fenech Stefan Attard**
Disinn ta'



Malta Osteoporosis Society



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt

SAHĦTEK
għal qalbna



Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità

L-Osteoporozzi



© 2012

Hu Ħsieb l-Għadam Tiegħek!

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

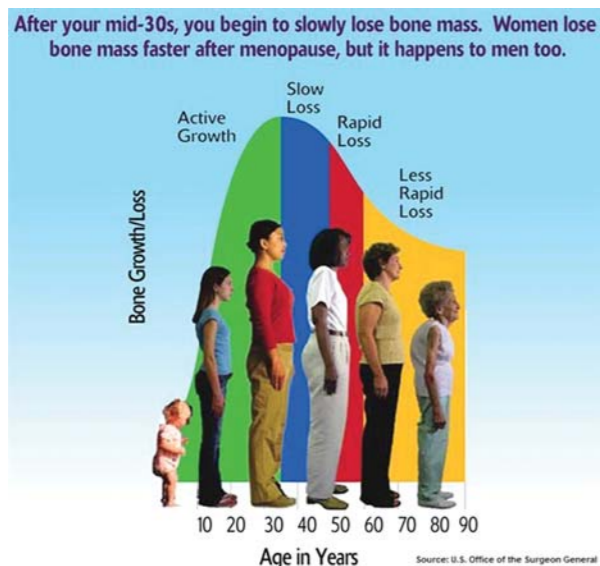
L-Osteoporozzi - Hu Ħsieb l-Għadam Tiegħek!

L-Osteoporozzi - X'Kundizzjoni hi?

L-Osteoporozzi hi kundizzjoni li tisser għadam poruż u fragli. Hi kundizzjoni komuni tal-għadam li tizviluppa aktar ma persuna tikber fiż-żmien. Din twassal biex l-għadam jibda jitlef il-kontenut tiegħu u jsir dejjem aktar fragli. Minhabba f'hekk jiżdied ir-riskju ta' ksur fl-għadam. Il-ksur huwa l-aktar komuni fl-għadam tal-koxxa (*hip bone*), tal-polz u tal-irkiekel tad-dahar.

Il-ġisem jibni l-kontenut tal-għadam (bone mass) matul is-snin tat-tfulija u tal-adolessenza u l-għadam ikun fl-aqwa tiegħu bejn l-ghoxrin u t-tletin sena. Wara l-erbghin sena l-kontenut tal-għadam jibda jonqos. Ir-rata ta' kemm jonqos hi aktar mgħaġġla fin-nisa milli fl-irġiel u r-rata ta' telf tal-kontenut tal-għadam fin-nisa tiżdied wara l-menopawsa. Għal din ir-raġuni, l-Osteoporozzi hi kundizzjoni li tinstab aktar ma wiehed jikber fl-eta' u hi darbtejn aktar komuni fin-nisa milli fl-irġiel. Fil-fatt l-istatistika turi li mara minn kull żewġ nisa li għandhom 'il fuq minn hamsin sena jkollhom xi ksur fl-għadam.

Minhabba li l-Osteoporozzi hi kundizzjoni komuni, il-konsegwenzi finanzjarji huma mdaqqsin. Hemm spejjeż diretti, bhal ma huma l-ispejjeż tal-kura, kif ukoll spejjeż indiretti. L-ispejjeż indiretti jinkludu l-ispejjeż ta' rijabilitazzjoni, l-ispejjeż li jiġu mill-jiem li matulhom il-persuna bi ksur, kif ukoll il-qraba tagħha, jkunu nieqsa mix-xogħol, kif ukoll spejjeż oħra.



Din l-istampa turi kif wara it-tletinijiet, il-persuna tista' tibda titthattab minhabba l-effett tal-Osteoporozzi fuq ix-xewka tad-dahar.

X'ihossu l-persuni li jkollhom l-Osteoporozzi?

Persuni li jkollhom l-Osteoporozzi fil-fatt ma jhossu xejn. Għalhekk, wiehed isir jaf li għandu l-Osteoporozzi meta jkun hemm l-ewwel ksur minhabba f'din il-kundizzjoni. Din hi r-raġuni li l-Osteoporozzi ta' spiss tissejjaħ il-marda "siekta" (*"silent" disease*).

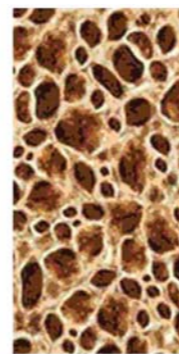
Persuni li għandhom l-Osteoporozzi għandhom aktar ċans li jkollhom ksur minhabba waqgħa żgħira jew jekk jaħbtu ftit xi mkien, waqt li dan mhux soltu jiġri f'persuna li għandha għadam b'saħħtu. Dan it-tip ta' ksur jgħidulu ksur f'għadam fragli (*fragility fracture*). Ksur ta' aktar minn rukkell wiehed tad-dahar juri ruħu meta l-persuna titlef mit-tul tagħha. Dan il-ksur jista' ukoll iġib miegħu uġiġh kroniku u tista' ukoll tiffurma hotba fid-dahar - *Dowager Hump*.

Il-ksur fl-għadam jikkawża:

- uġiġh
- il-bżonn li wiehed jiddaħhal l-isptar u kura fit-tul
- dipendenza fuq ħaddiehor - id-dipendenza fuq ħaddiehor, li tirriżulta wara ksur fl-għadam, tkun konsiderevoli. Erbgħin fil-mija (40%) minn dawn il-persuni ma jkunux jistgħu jimxu waħedhom, filwaqt li sittin fil-mija (60%), sa sena wara l-ksur, ikun għad għandhom bżonn l-għajnuna.



Ghadma normali



Ghadma bl-Osteoporozzi

Kif jista' wiehed ikun jaf li għandu l-Osteoporozzi?

Sa xi snin ilu, ħafna persuni li kellhom l-Osteoporozzi kienu jsiru jafu li għandhom din il-kundizzjoni meta kienu jsofru minn ksur fl-għadam. Illum il-ġurnata test tal-*Bone Mineral Density* jista' juri jekk wiehed għandux l-Osteoporozzi, jew jekk wiehed hux qiegħed jitlef il-kalċju mill-għadam b'rata mgħaġġla wisq. Dan it-test isir permezz ta' *Bone Density Scanner* li jifli ix-xewka tad-dahar u l-għadam tal-koxxa. L-iscan idum xi ħmistax il-minuta u wiehed ma' jhossx l-ebda uġiġh jew skomfort. L-ammont ta' X-Rays li wiehed ikun espost għalihom waqt *Bone Density Scan* huwa daqs 1/50 mill-ammont ta' X-Rays li wiehed ikun espost għalihom meta jittieħidlu X-Ray tal-pulmun (*Chest X-Ray*).



X'izid iċ-ċans li wiehed ikollu l-Osteoporozzi?

It-telf tal-kontenut tal-għadam huwa proċess naturali li jiġri aktar ma wiehed jikber fl-eta'. Dan, iżda, ma jfissirx li kulhadd ikollu l-Osteoporozzi. Il-fatturi ta' riskju li jżidu iċ-ċans li wiehed jiżviluppa l-Osteoporozzi f'eta' iżgħar mis-soltu, jew li l-kundizzjoni tkun aktar severa wara l-erbghin sena, jinkludu dawn li ġejjin:

Fatturi ta' Stil ta' Hajja:

- Dieta nieqsa mill-kalċju jew/u dieta mhux bilanċjata e.ż. nuqqas ta' ħalib, *yoghurt* u ġobon.
- Nuqqas ta' eżerċizzju jew/ u żmien twil ta' immobilità (e.ż. żmien twil fis-sodda jew bilqiegħda minhabba mard)
- It-*Tipjip*
- Ix-Xorb Alkoħoliku
- Li wiehed jieħu tliet kikkri jew aktar kafe' jew xorb bis-sustanza tal-*cola*
- Nuqqas ta' Vitamina D li jista' jiġi minn nuqqas fid-dieta.

Fatturi Oħra:

- Li wiehed ikun taht il-piż ideali, b'*Body Mass Index* (BMI) ta' anqas minn 18.5 kilo/m²
- Li wiehed ikollu figura żgħira w irqiqqa
- In-nisa għandhom riskju akbar mill-irġiel għall-Osteoporozzi
- Li mara jkollha menopawsa qabel l-eta' ta' hamsa w erbghin sena
- Li wiehed ikollu ġenituri jew aħwa li għandhom l-Osteoporozzi
- Li wiehed ikun mir-razza tal-bojod jew mir-razza Ażjatika
- Kundizzjonijiet li jaffettwaw l-assorbiment tal-ikel mill-imsaren e.ż. il-kundizzjoni tas-*Coeliac* u tal-*Crohn's*
- L-*Artrite Rewmatojde* (*Rheumatoid Arthritis*)
- Li wiehed jieħu mediċini li fihom l-*steroids*

X'tista' tagħmel biex ikollok għadam b'saħħtu?

Hemm xi fatturi ta' riskju li wiehed m'għandux kontroll fuqhom. Iżda hemm fatturi oħra li wiehed jista' jieħu kontroll tagħhom. Il-passi li wiehed għandu jieħu biex ikollu għadam b'saħħtu u stil ta' hajja li hu ta' benefiċċju għas-saħħa huma dawn li ġejjin.

- **Dieta bilanċjata b'ikel li fih biżżejjed kalċju.** Il-ħalib hu l-aħjar sors ta' kalċju. Ir-rikkomandazzjoni hi li persuni b'eta' bejn id-disa u t-tmintax il-sena, jew il-fuq mill-wiehed u hamsin sena jieħdu minn tliet sa erbgha porzjonijiet ta' kalċju fid-dieta kuljum. Persuni fl-etajiet l-oħra huma tal-parir li jieħdu tliet porzjonijiet kuljum.

Porzjon ta' kalċju insibuh f':

- tazza ħalib nofsu xkumat jew xkumat
- *yoghurt* wiehed *light*
- żewġ kikkri rkotta *low-fat* jew *fat-free*
- biċċa ġobon daqs kaxxa żgħira tas-sufarini
- tliet kikkri brokkoli

("kikkra" hi daqs 225 grammi ta' l-ikel jew xorb imsemmi)

