

WANAWAKE WAPO KATIKA HATARI ZAIDI YA KUPATA UCHAKAVU WA MIFUPA

Na Queenter Mawinda

Kama wewe ni mwanamke wa zaidi ya miaka 30 basi ni vyema kuzingatia mwenendo wa maisha yako ili kuepukana na magonjwa nyemelezi yanayoweza kuambatana na umri, ikiwemo **uchakavu wa mifupa**.

Uchakavu wa mifupa ni ugonjwa unaambatana na vichochezi vikuu viwili; Mosi ni sababu za kibaiolojia, ambazo huambatana na umri, na sababu ya pili ni mfumo mzima wa maisha ya mtu binafsi.

Daktari Bingwa Idara ya Upasuaji wa Mifupa na Mfumo wa Fahamu katika Hospitali ya Benjamin Mkapa Dkt. Fanuel Bellet ameeleza kuwa, katika mwili wa mwanadamu kuna seli aina mbili; seli zinazojenga mifupa kitaalamu zinaitwa '*osteoblast*', na seli zinazopunguza au kuondoa mifupa inayozidi lile umbo maalum la mfupa husika ambapo kitaalamu zinaitwa '*osteoclast*'. Seli hizi mbili hupokezana kazi wakati wa ujenzi wa mifupa.

Kadiri umri unavyozidi kwenda, mabadiliko ya hatua ndogo ndogo yanatokea katika seli za mwili kila siku. Mabadiliko hayo huanza kujitokeza katika viungo vyote vya mwili, ikiwemo mifupa ambayo nayo huendelea kuchakaa kadiri umri unavyokwenda.

Inapofika miaka 30, seli zinazohusika na kutengeneza mifupa yani '*osteoblast*' zinapunguza uwezo wa kutengeneza mifupa, na kupelekea seli zinazopunguza mifupa *osteoclast* kuanza kufanya kazi yake. Seli hizi za kupunguza mifupa hufanya kazi yake ya kufanya usafi au kutoa mifupa iliyozidi kwa kushirikiana na seli zingine zinazoitwa *Osteocytes*.

Katika miaka ya mwanzo yaani (miaka 0 hadi 30), seli zinazojenga mifupa zinakuwa nyingi kuliko zinazo ondoa au kusafisha mifupa. Baada ya hapo, seli zinazojenga zinaanza kupungua idadi taratibu na kuzidiwa na zile zinaoondoa au kusafisha mifupa. Katika hatua hii endapo mtu hatazingatia mazoezi na vyakula sahihi vya kuimarisha mifupa, basi anaweza kupata uchakavu wa mifupa.

Mifupa

Inakadiriwa kuwa binadamu ana idadi ya mifupa inayofikia **206**. Mifupa ya mwili mzima wa mwanadamu inaanza kutengenezwa tumboni mimba inapokuwa na wiki sita au saba tangu itungwe na huendelea kutengenezwa kwa kurefuka na kupanuka kadiri anavyokua kiumri hadi miaka 30.

Kwanini wanawake wapo katika hatari zaidi?

“Wanawake wametajwa kuwa kwenye hatari zaidi ya kupata ugonjwa huu kutokana na kupungua kwa hormone ya *ostrogen* na hivyo kukoma hedhi yaani kupata ‘menopause’ mapema, hali inayopelekea mifupa kuchoka haraka”, amesema Dk. Bellet.

Sababu nyingine imetajwa kuwa ni ukosefu wa mazoezi. Ipo tofauti kubwa miongoni mwetu kutokana na aina ya maisha ya kila mmoja. Utofauti huo wa maisha, huonesha kuwa na athari tofauti kwa kila mtu kutokana na sababu mbalimbali zinazoweza kuathiri afya ya mifupa.

“Kundi la wanawake wengi si wapenzi wa kufanya mazoezi mara kwa mara. Hali hii inapelekea kuwa na uzito mkubwa na hivyo mifupa kuchoka haraka zaidi kuliko wanaume”, amefafanua Dkt. Bellet.

Dkt. Bellet ameeleza kuwa, kadiri mifupa yetu inavyobeba uzito au kufanyishwa mazoezi mara kwa mara ndivyo inavyoimarika. Uzito huo ni pale mtu anapotembea, anapokimbia au kubeba vitu vyenye uzito fulani. Vyote kwa pamoja huimarisha mifupa na misuli lakini ukosefu wa hayo hufanya mifupa kuwa dhaifu.

Chanzo cha Uchakavu wa Mifupa nini?

Kwa mujibu wa Dkt. Bellet asilimia **60-70** ya wagonjwa hukabiliwa na matatizo ya uti wa mgongo na asilimia **20-30** ya wagonjwa wanakabiliwa na matatizo ya nyonga na magoti, huku wanawake wa kuanzia umri wa miaka **40** wakiwa kwenye hatari zaidi ya magonjwa haya, na wanaume wa umri kuanzia miaka **50** wakitajwa kuwa kwenye kundi hili la wahanga. Sababu zinazopelekea uchakavu wa mifupa zimetajwa kuwa ni pamoja na;

- Uzito mkubwa
- Mabadiliko ya Umri

- Ukosefu wa mazoezi
- Matumizi ya baadhi ya dawa kama vile dawa zinazopunguza kinga ya mwili
- Upungufu wa virutubisho vinavyoimarisha mifupa kama vile kalsiamu, vitamini D, fosforasi na madini ya sodiumu
- Upungufu wa vyakula vyenye protini kama vile samaki, nyama, maziwa, maharage
- Matumizi ya vinywaji kama soda aina coke, pombe, sigara vinapunguza ubora wa mifupa.

Viashiria na matibabu



Mgonjwa mwenye uchakavu wa mifupa, atakuwa na maumivu ya mifupa yatakayopelekea kushindwa kutembea. Hivyo Dkt. Bellet amesema, mgonjwa akiwa katika hali hii hupewa dawa zitakazosaidia kutuliza hali au maumivu hayo na kushauriwa kufanya mazoezi maalumu yanayotolewa hospitali na wataalamu wa mifupa (Physiotherapy).

Lakini endapo hali hii itazidi na kufanya hali ya mgonjwa kuwa mbaya zaidi, basi mgonjwa hufanyiwa upasuaji wa kubadilisha goti au nyonga.

Mafanikio ya matibabu

Hadi sasa wagonjwa zaidi ya 200 wamefanyiwa matibabu ya mifupa katika Hospitali ya Benjamini Mkapa kwa mafanikio. Huku malengo yakiwa ni kuongeza zaidi idadi ya wagonjwa watakaotibiwa kwa mafanikio.

Nini kifanyike?

Dkt. Bellet amesema ni vema wananchi wafahamu kuwa, mifupa inabadilika kutokana na umri, ukosefu wa mazoezi lakini pia ulaji wa aina fulani ya vyakula hasa vilivyosindikwa viwandani.

Kwa kuzingatia hilo, amewasihi wananchi kuzingatia ushauri wa kitaalamu na kujua mwenendo wa afya zao kwa kufanya uchunguzi wa mara kwa mara wa afya, ili kubaini viashiria vya magonjwa ya mifupa mapema na kuanza matibabu.