

**Tala: 1**

Bali dulot ng Stress(includes abstract) Smith CM; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052516

Abstract: Ang bali dulot ng stress ay maliit na bitak sa buto. Ang karamihan ng mga bali dulot ng stress ay nangyayari sa binti at paa. Ang mga ito ay maaari ding mangyari sa balakang at iba pang mga bahagi. Ang karamihan ng mga bali dulot ng stress ay kusang gumagaling. Gayunpaman, ang ilan ay maaaring humantong sa mga lubusang pagkabali, o maaaring mangailangan ng operasyon.

View English

**Database:** Consumer Health Information -- Tagalog

**Bali dulot ng Stress**

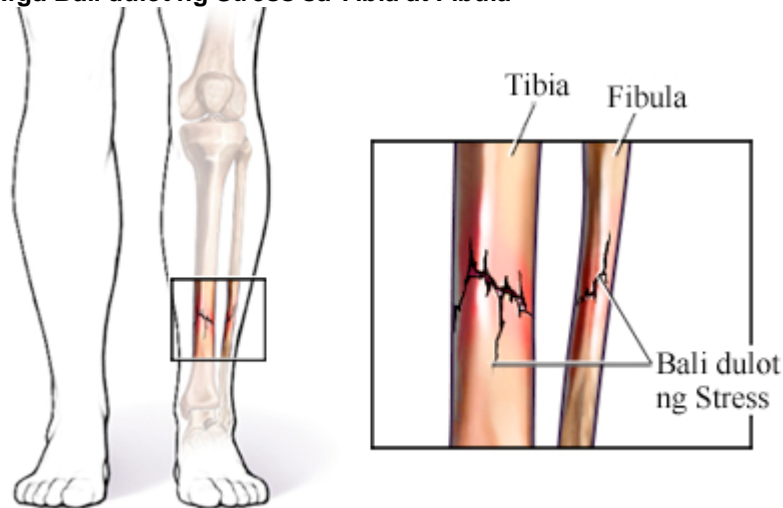
**(Fracture, Stress)**

ni: Carrie Myers Smith

[\[View English Version\]](#)

**Kahulugan**

Ang bali dulot ng stress ay maliit na bitak sa buto. Ang karamihan ng mga bali dulot ng stress ay nangyayari sa binti at paa. Ang mga ito ay maaari ding mangyari sa balakang at iba pang mga bahagi. Ang karamihan ng mga bali dulot ng stress ay kusang gumagaling. Gayunpaman, ang ilan ay maaaring humantong sa mga lubusang pagkabali, o maaaring mangailangan ng operasyon.

**Mga Bali dulot ng Stress sa Tibia at Fibula**

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

**Mga Sanhi**

Ang bali dulot ng stress ay hindi dahil sa tama sa buto. Sa halip, karaniwan itong dulot ng paulit-ulit na stress o sobrang paggamit. Ang ilang mga sanhi ay:

- Masyadong mabilis na pagdami o pagtindi ng gawain (pinaka-karaniwan)
- Paglipat sa ibang pinaglalaruan o tinatakbuhan ibabaw
- Pagsusuot ng di-angkop o mga lumang sapatos

Ang mga bali dulot ng stress ay maaaring palalain ng patuloy na pisikal na stress. Maaari ding palalain ng paninigarilyo ang mga bali dulot ng stress dahil nakakaabala ito sa paggaling ng buto.

**Mga Nagbibigay Panganib**

Ang salik ng panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng sakit o kondisyon.

Kabilang sa mga salik ng panganib sa bali dulot ng stress ang:

- Kasarian: babae
- Ilang mga laro, lalo na yaong mga sangkot ang paglundag o pagtakbo:
  - Tennis
  - Track, lalo na ang malayuang pagtakbo
  - Gymnastics
  - Sayaw
  - Basketball
- Amenorrhea (mga babae lamang)
- Nabawasang kapal o bigat ng buto
- Mahinang kalamnan o kawalang kakayahang mabaluktot ng kalamnan
- Labis na timbang o kulang na timbang
- Mahinang kondisyong pisikal

### **Sintomas**

Kasama sa mga sintomas ang:

- Pananakit sa bahagi lamang ng buto
- Pananakit kapag dumidiin ang puwersa mismo sa ibabaw ng bali at sa bahaging nakapaligid dito
- Pananakit kapag nalalagyan ng puwersa ang apektadong binti
- Pamamaga at pag-init sa bahaging napinsala

### **Pagsuri**

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kasaysayang medikal, at susuriin ang napinsalang bahagi para sa pananakit at pamamaga dito.

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- X-ray —isang pagsusuring gumagamit ng radiation upang kumuha ng mga larawan ng mga bahagi sa loob ng katawan, lalo na ang buto
  - Ang mga bali dulot ng stress ay napakaliit at kadalasang hindi nakikita sa x-ray hanggang di-kukulangin sa dalawang linggo pagkatapos na magsimula ang mga sintomas.
- MRI scan —isang pagsusuring gumagamit ng magnetic waves upang ipakita ang paglaki at pamamaga sa loob ng buto
- Scan ng buto —isang pagsusuring gumagamit ng pansamantalang sustansyang radioactive upang ipakita ang bali dulot ng stress

### **Paggamot**

Kasama sa paggamot ang:

## **Mga gamot**

Maaaring maibsan ng mga nonsteroidal anti-inflammatory drug (NSAIDs) ang pananakit, ngunit may kontrobersya tungkol sa paggamit sa mga ito para sa mga bali dulot ng stress. Posibleng may masamang epekto ang mga NSAID sa paggaling ng bali dulot ng stress.

## **Pahinga**

Pahinga ang pinakamahalagang bagay na magagawa mo para sa isang bali dulot ng stress . Kabilang dito ang pag-iwas sa gawaing nagdudulot ng bali at anumang iba pang mga gawaing nagdudulot ng pananakit. Ang kinakailangang panahon ng pahinga ay di-kukulangin sa 6-8 linggo.

## **Mga Saklay o Baston**

Maaaring kailanganin mo ng mga saklay o bastong panlakad upang maiwasan ang puwersa sa binti.

## Gawain

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung kailan mo maaaring umpisahang muli ang gawain at kung paano sumulong sa dami at uri ng gawain.

Karaniwang pagsulong:

- Magsimula sa mga gawaing hindi pagbubuhay, gaya ng paglalangoy o pagbibisikleta.
- Susunod, maaari mong gawin ang pagbubuhay, mga hindi gaanong nakakapagod na ehersisyo, gaya ng makinang hagdan.
- Dahan-dahan, makapagdaragdag ka ng mga gawaing hindi matindi, simula sa paglalakad.
- Sa oras na kaya mo nang gawin ang mabilisang paglalakad nang walang pananakit, maaari mo nang umpisahan ang mas matinding gawain, gaya ng bahagyang pagtakbo.
- Magpapatuloy ang dahan-dahang pagsulong na ito hanggang maabot mo ang antas ng gawain bago ang pinsala. Makabalik ka sa ganap na gawain sa oras na hindi ka na makaramdam ng pananakit sa buto.

## Pag-iwas

Upang mabawasan ang iyong tsansang magkaroon ng bali dulot ng stress:

- Magsuot ng naaangkop na sapatos.
- Tumakbo sa mas malambot na ibabaw, gaya ng damuhan, lupa, o ilang mga karerhang panlabas.
- Dahan-dahang dagdagan ang dami at tindi ng isang gawain.
- Huwag gawing lampas sa nakakaya ang isang gawain.
- Kumain ng wastong diyeta, kabilang ang mga pagkaing mayaman sa calcium at bitamina D .
- Iwasan ang paninigarilyo.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

**Pagkukunan:** Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008

**Número ng Item:** 2010052516