



Osteoporoza je bolest koja nepovoljno utiče na kosti. To podrazumeva da su kosti tanke i krhke, sa puno rupa u njima kao u sunderu. Ovo ih čini podložnim lomljenju. Osteoporoza može dovesti do preloma (fraktura) kostiju u predelu kukova, kičme i zglobova. Ovi prelomi često onemogućuju kretanje i otežavaju samostalni život. Osteoporoza je bolest miliona starijih ljudi. Obično se javlja posle 60 godine života. Češće je dobijaju žene ali je moguća i kod muškaraca.

Šta uzrokuje osteoporozu?

Osteoporoza je prouzrokovana odsustvom jačine ili gustine kostiju. Kako čovek stari kosti postaju prirodno krtije. Postoje razni faktori rizika koji se mogu ali i oni koji se ne mogu kontrolisati.

Faktori rizika koji se ne mogu kontrolisati:

- Vaše godine, rizik od osteoporoze raste sa starošću.
- Menopauza, nakon nje u telu je nizak nivo estrogena, a ovaj hormon štiti telo od slabljenja kostiju.
- Pozitivna porodična anamneza, osteoporoza se javlja familijarno.
- Gradnja tela, češće se javlja kod ljudi tanane građe.
- Rasa, kod Evropoljana I Azijata osteoporoza je češća.

Faktori rizika koji se mogu kontrolisati:

- Pušenje
- Nedovoljno vežbanje
- Prevelika konzumacija alkohola.
- Nedovoljno unošenje kalcijuma, Vitamina D, Fosfora, putem hrane ili putem suplementacije.

Simptomi



Osteoporoza može daleko odmaći pre nego je primetite. Često je prvi znak bolesti prelom kosti kuka, kičme, ili zgloba nakon udarca ili pada. Kako bolest napreduje javljaju se i drugi simptomi, kao što je bol u leđima. Primećujete kako gubite visinu i krivi vam se kičma.

Dijagnoza

Vaš doktor će vas ispitati o simptomima i uradiće fizikalni nalaz. Nakon razgovora i kliničkog pregleda vaš ginekolog će vam uraditi test gustine kostiju i odrediće vam rizik od preloma. Pregled će uraditi snimanjem kičme i kuka na aparatu osteodenzitometru (DEXA). Postoje i ultrazvučni osteodenzitometri koji mere gustinu kostiju na ruci i peti, ali oni služe samo za procenu rizika od osteoporoze. Ako test dokaže da je gustina kostiju manja od normalnog, ali nije u pitanju osteoporoza, možda imate osteopeniju, manje ozbiljan tip smanjivanja gustine kostiju. Važno je rano otkriti i lečiti osteoporozu radi prevencije preloma kostiju. Savetuje se rutinski pregled gustine kostiju za žene od 65 godina i starije. Ako imate povećan rizik od preloma kostiju, preporučljivo je testirati se od 60-te godine.

Lečenje



Tretman za osteoporozu uključuje lekove za smanjenje osipanja kostiju i dogradnju gustine kostiju, bisfosfonati, suvereni u terapiji, koja mora biti redovna. Lekovi mogu i da smanje bolove prouzrokovane prelomima ili drugim promenama u vašim kostima. Važno je unositi kalcijuma i vitamina D, koji su korisni za izgradnju jakih i zdravih kostiju. Osteoporoza se može usporiti novim i zdravim navikama. Prestanite sa pušenjem, više vežbajte (šetnje, džogiranje, ples, dizanje tegova, učiniće vaše kosti jačem). Hranite se zdravom hranom, koja uključuje vitamin D i kalcijum (tamno zeleno povrće, jogurt, mleko, jaja, riba). Čak i male promene u ishrani i vežbanju, uz lekove, pomoći će vam da sprečite lomljenje kostiju.

Ako imate osteoporozu važno je čuvati se od padova. Smanjite rizik od lomljenja kostiju tako što ćete učiniti kuću bezbednijom. Osvetlite je dovoljnom količinom svetla. Sklonite tepihe i krpare sa poda. Postavite rukohvate na stepenicama i u kupatilu, proverite đonove obuće, koristite štap, naočare.

