korice - zadnja

korice - prednja

Roche d.o.o., Gospodar Jevremova 47, 11000 Beograd, tel: 011/2022 820

aktivna

OSTEOPOROZA

vodič za pacijente

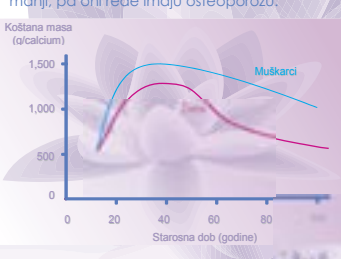
ŠTA JE OSTEOPOROZA ?

Osteoporoza je tiha i neprimetna bolest kostiju koja dovodi do smanjenja koštane čvrstine i povećanja rizika za prelom.
Od osteoporoze boluje 10 % ljudi u svetu i bolest je češća kod žena i starijih osoba. U starosti od **50** god. **svaka II žena** i **svaki peti muškarac** imaju rizik da dobiju osteoporozu.

U kostima se stalno odvija veoma živ proces izgradnje i razgradnje kostiju. U detinjstvu i mladosti procesi izgradnje su jači od razgradnje, odnosno nova kost se brže stvara nego što se stara kost razgradi. Zato kosti u tom dobu rastu i postaju čvrste. Tako se u mladosti formira maksimum koštane mase, koji je genetski određen ali na ovo formiranje utiču i drugi faktori, kao što su ishrana, fizička aktivnost, izlaganje suncu ili loše navike (pušenje, unošenje alkoholnih pića, veće količine kafe) i bolesti koje negativno utiču na stavaranje kosti.

IZGRADNJA RAZGRADNJA

Gubitak koštane mase u proseku počinje oko 40 godine zbog toga što koštano tkivo koje se gubi, ne može dovoljno brzo da se zameni novim. Ovo je posebno izraženo kod žena u menopauzi kada se smanjuje lučenje ženskih polnih hormona (estrogena) i na taj način prestaje njihova zaštitna uloga za kost. Kod mušaraca, gubitak koštane mase je sporiji i manji, pa oni ređe imaju osteoporozu.



ZAŠTO JE ZNAČAJNA OSTEOPOROZA

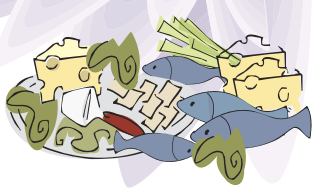
U osteoporozi dolazi do smanjenja koštane mase i do poremećaja kvaliteta kosti, zbog čega kost postaje slaba i lako lomljiva. Najčešći prelomi u osteoporozi nastaju na kičmenim pršljenovima, kuku, donjem delu podlaktice, kostima karlice i nadlaktice ali se mogu javiti i na drugim kostima.

Najozbiljnije posledice javljaju se kod preloma kuka, posle čega 1 od 2 žene ne može da se sama obuče, a 5 od 6 žena ne mogu da se kreću bez tuđe pomoći. Svaka peta žena starosti 50 i više godina, koja je imala prelom kuka umire u prvoj godini posle zadobijenog preloma.

Zbog toga čto ne daje skoro nikakve simptome, osteoporoza se najčešće prepozna tek kada se javi spontani prelom ili prelom na neznatnu povredu. Čak i pojedini prelomi, kao što je prelom kičmenih pršljenova se ne prepoznaju: samo jedna od 3 osobe sa ovim prelomom se dijagnostikuje. A treba znati da su osobe koje su imale prelom kosti posebno sklone da prelom ponovo dobiju.

ŠTA UČINITI DA SE OSTEOPOROZA SPREČI

Najbolje vreme da se izgrade zdrave i čvrste kosti je detinjstvo i mladost. Fizička aktivnost i vežbanje su veoma značajni. Podjednako je značajna ishrana sa dovoljno kalcijuma, vitamina D i belančevina, ali i drugih vitamina i minerala, uz sunčanje koje je značajno za stvaranje vitamina D. Treba izbegavati pušenje cigareta, uzimanje većih količina alkoholnih pića i sedenje u zatvorenim prostorijama. Sve ove mere su značajne i u kasnijem životnom dobu kako bi se sačuvala zdrava i čvrsta kost.



KAKO PREPOZNATI OSOBE U RIZIKU ZA OSTEOPOROZU I PRELOM ?

Svetska zdravstvena organizacija je predložila jednominutni test za otkrivanje osoba u riziku za osteoporozu. Popunite ga.

1. Da li je neko od Vaših roditelja imao osteoporozu ili prelom kuka posle manjeg udarca ili pada ?
DA NE
2. Da li ste Vi imali prelom kosti posle manjeg udarca ili pada ?
DA NE
3. Da li uzimate glikokortikoide (na pr. prednizon, deksametazon, metilprednizolon) duže od 3 meseca ?
DA NE
4. Da li ste se smanjili u visini više od 3 cm ?
DA NE
5. Da li pijete stalno veće količine alkohola ?
DA NE
6. Da li pušite više od 20 cigareta dnevno ?
DA NE
7. Da li imate prolive (zbog Kronove bolesti, ulceroznog kolitisa ili celijačne bolesti) ?
DA NE
8. Za žene: Da li ste uzgubili menstrualne cikluse pre 45 godina ?
DA NE
9. Da li su Vam menstruacije prestale 12 ili više meseci, ali ne zbog menopauze ili trudnoće ?
DA NE
10. Za muškarce: Da li ste ikad imali impotenciju, smanjen libido ili druge simptome vezane za nizak nivo testosterona ?
DA NE

Ako je Vaš odgovor DA na bilo koje od ovih pitanja to ne znači da imate osteoporozu. To znači da ste u riziku da je dobijete. Zato treba da se javite svom lekaru u Domu Zdravlja i da mu pokažete test. Lekar će tada odlučiti da li treba da se urade dodatna ispitivanja. Najčešće dodatno ispitivanje je merenje koštane gustine – osteodenzitometrija. Prema preporuci Svetske Zdravstvene Organizacije primenjuje se DEXA metoda, koja je jednostavna, brza, bezbolna i nije štetna.
I ako odgovor na sva pitanja bude NE, posebno ako imate 50 i više godina preporučuje se da sprovodite sve napred navedene mere u cilju očuvanja zdravlja Vaših kostiju, jer sa starenjem neminovno dolazi do smanjenja mase kostiju i poremećaja u njihovom kvalitetu.

KAKO SPREČITI PRELOM KOSTI ?

Ako osteodenzitometrijsko snimanje pokaže da imate manje smanjenje koštane mase – osteopenija, ili veće smanjenje – osteoporoza, to ne znači da ćete obavezno dobiti prelom već da ste u riziku da ga dobijete. Da bi smanjili rizik za nastanak preloma potrebno je da se pridržavate svih preporuka za zdrav život (ishrana, fizička aktivnost, sunčanje, izbegavanje većih količna alkoholnih pića, pušenja). Lekar će Vam propisati dodatne količine kalcijuma i vitamina D koji su veoma važni za izgradnju kostiju, i lekove koji će usporiti gubitak kosti i smanjiti rizik od preloma. Danas postoje veoma moćni lekovi za lečenje osteoporoze, koji ne samo da zaustavljaju gubitak koštane mase već mogu dovesti i do njenog uvećanja, čak i preko 10% i mogu smanjiti rizik od preloma kostiju za više od 50%

Značajno je da lekove pijete uredno, tačno kako Vam je lekar savetovao. Samo pravilno uzimani lekovi mogu da deluju. Ako lekove pijete uredno i pravilno, već posle godinu dana osteodenzitometrijsko snimanje će pokazati da se koštana masa povećala, što znači da se rizik od preloma smanjio. Lekove treba da pijete više godina. Lekar će Vam reći da li možete da prestanete ili da napravite pauzu.

Takođe je značajno da se čuvate pada, jer je pad jedan od glavnih razloga za nastanak preloma. U tome će Vam pomoći stalno vežbanje. Treba da korigujete vid, da izbegavate izlazak napolje kada je klizavo, u stanu treba skloniti tepihe sa klizavih parketa, postaviti plastične otirače na pločice u kupatilu i u kadu, skloniti gajtane i pragove koji mogu doprineti da se sapletete i slično.

Iako je osteoporoza veoma česta i u stalnom je porastu, postoje mere kojima se osteoporoza može rano otkriti i lečiti i time smanjiti/sprečiti pojava preloma kostiju

Ako sumnjate da ste u riziku za nastanak osteoporoze:

1. **Uraditi jednominutni test Svetske Zdravstvene Organizacije**
2. **Dogovorite se sa svojim lekarom o potrebi osteodenzitometrijskog pregleda**
3. **Ako imate osteoporozu dogovorite se sa lekarom koje je lečenje najbolje za Vas**
4. **Obavezno vodite zdrav život**