

ПРОФИЛАКТИКА НА ОСТЕОПОРОЗА

Какво представлява остеопорозата?

Остеопорозата е заболяване, при което плътността и качеството на костта намаляват, което води до отслабване здравината на скелета и повишен риск от фрактури, особено в областта на гръбнака, бедрото и китката. Загубата на кост протича прогресивно в продължение на години без симптоми и често първият сигнал за остеопорозата е фрактурата. По тази причина, остеопорозата често е наричана “тихата епидемия”.

Остеопорозата е глобален обществен здравен проблем. Заболяването и свързаните с него фрактури са важна причина за заболяемост и смъртност, засягащи милиони хора по света. Днес остеопорозата засяга приблизително една от всеки три жени и един от всеки петима мъже над 50 г., като значимостта на проблема нараства със застаряването на населението и увеличаването на продължителността на живота.

- Броят на бедрените фрактури годишно на планетата е 1,5 милиона понастоящем и се очаква да нарасне до 6 милиона към 2050 г.
- Наличието на гръбначна фрактура значително увеличава риска от появата на следващи фрактури на гръбнака в рамките на година.
- Всеки 30 секунди жител на Европейския съюз получава остеопорозна фрактура.
- Само един от всеки трима възрастни хора, претърпели бедрена фрактура, възстановява степента на самостоятелно обслужване и не зависи от грижите на близките си.

Ключови послания:

- Осигурете си адекватен калциев прием, който да посрещне съответните диетични препоръки за съответния географски регион, във всеки етап на живота.
- Млечните храни, някои зелени зеленчуци (напр. броколи, къдраво зеле), ядки и консервирана риба с меки кости представляват най-лесно достъпните източници на диетичен калций.
- Поддържайте адекватен прием на витамин D чрез достатъчно излагане на слънце, с диетата или чрез добавки.
- Осигурете си достатъчен прием на протеин. Недостигът на протеини в храната е важен рисков фактор за бедрени фрактури и може да забави възстановяването на пациенти, които са претърпели фрактура.
- Избягвайте прекомерната консумация на алкохол.
- Избягвайте намаляване на теглото под нормалното (индекс на телесна маса под 18,5 кг/кв.м), което е рисков фактор за остеопороза.
- Ако спазвате диета за отслабване, осигурете си адекватен прием на калций и витамин D и избягвайте модните диети, при които цели хранителни групи се ограничават или елиминират.
- Включвайте достатъчно количество плодове и зеленчуци в диетата си, тъй като те са благоприятни за костите и за общото здраве.
- Освен хранителната диета, някои допълнителни навици в начина на живот, като редовната физическа активност и избягване на тютюнопушенето, помагат да поддържате вашата костна плътност.

Остеопороза

(Osteoporosis)

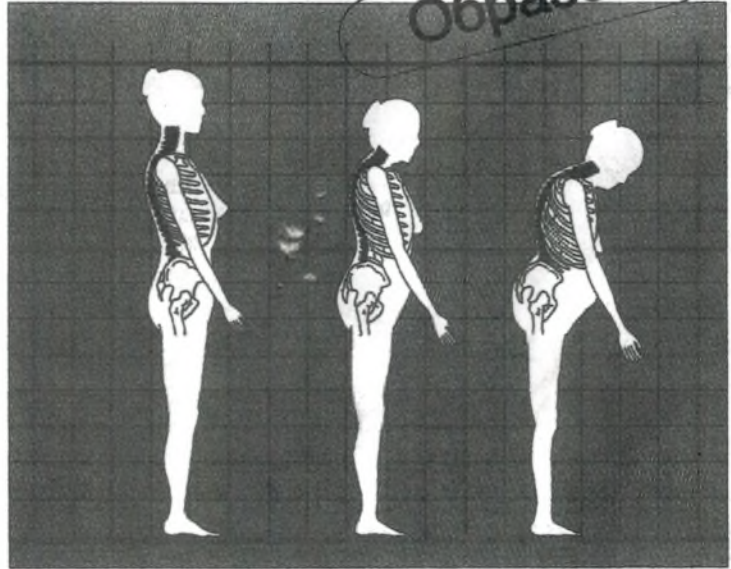
Образец

Остеопорозата и размекването на костите

ицинската литература ича намаляването на гността на костите остеопороза (osteoporosis) или лекване на костите (osteomalacia) в зависимост от а и формата на проявлето му. И в двата случая намаляват количествата минералните соли в гта. Тези минерални съдържат основно калциосфат, който осигурява рдост и стабилност.

Тоява на болестта

и-честата причина, превикваща размекване на гите е липсата на витамин D, който е необходим "вграждането" на калция



Остеопорозата се появява главно при възрастните жени. Болестта може да бъде предотвратена с навременно прилагане на хормонално лечение.

СИМПТОМИ

Остеопороза

- спонтанна болка или болка при почукване в съответната кост
- болки в гърба
- болестта често няма симптоми

Размекване на костите

- болки в крайниците, болки в гърба

в костта. Липсата на витамин D се е предизвиквала преди от непълноценното хранене и недостатъчното излагане на слънце (UV лъчи). Днес витамин D може да бъде набавен и по изкуствен начин. Бъбречната недостатъчност и някои чревни заболявания също могат да причинят липса на витамин D.

Причината за остеопорозата не е изяснена напълно. При жените тя се появява обикновено след менопаузата (последната менструация). Поради това се предполага, че за появата на остеопорозата имат роля и хормонал-

ните фактори. Друга причина, предизвикваща остеопороза може да бъде и възпалението на костния мозък, костната туберкулоза и възпалението на ставите. До остеопороза може да доведе и намаленото натоварване на костите, например при парализа или обездвижване на крайниците.

Лечение на болестта

Размекването на костите може да се лекува с приемане на витамин D. Лечението трябва да се проведе под лекарско наблюдение, за да се избегне превишаването

Остеопороза

(*Osteoporosis*)

на дозата. Лечението с витамин D може да има благоприятен ефект и в случай на изменения, свързани с остеопороза. Хормоналното лечение с произведения от сьомга в лекарствена форма Калцитонин в някои случаи има ефект, а в други е безрезултатно. При жените след менопаузата се препоръчва терапия с естроген поради това, че при тях рискът от поява на остеопороза е много по-висок.

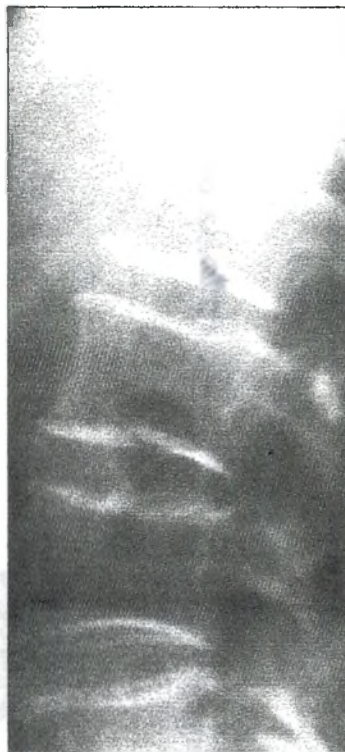
Какво трябва да предприеме болният?

Храната с високо съдържание на витамини и минерали помага за превенция и лечение на размекването на костите и на остеопорозата. Подходящата гимнастика и редовното натоварване на костите са също важни.

ВАЖНО!

Според практиката остеопорозата се появява главно при жените след менопаузата.

Хормоналното лечение с комбинация от гестагени и естроген може да има много добър ефект, както за предотвратяването, така и при лечението на болестта.



Рентгенова снимка на характерно остеопорозно изкривяване на гръбначния стълб.

Кога да се обърнем към лекар?

Остеопорозата се открива обикновено случайно, по време на рентгеново изследване, свързано най-често с някое счупване, станало точно на базата на *остеопорозата*. Размекването на костите на *рахитичното* дете е видимо. Детето е с неправилна стойка, мускулатурата му е без тонус и мускулната му

сила е намалена. За щастие *rachitites osteomalacia* в наши дни вече е много рядко заболяване, защото децата редовно получават превантивно витамин D.

Задача на лекаря

Лекарят разпитва за начина на живот на болния. Той трябва да знае дали някой в семейството е боледувал от остеопороза.

Плътноста на костната тъкан може да бъде определена с компютърна томография, изследвания на костната тъкан, както и с уред за измерване на плътността на костите.

Протичане на болестта

В началната фаза остеопорозата не може да бъде диагностицирана дори с рентгенова снимка. С течение на времето плътността на костите намалява, те изтъняват и стават трошливи. Често срещаното счупване на бедрената шийка при възрастните хора, е причинено много пъти от напредналият стадий на остеопорозата. В случай на размекване на костите, костта с намалено съдържание на минерали постепенно омеква и се изкривява.