

Osteoporoza

1. Kakva je to bolest

Osteoporoza je kronična bolest cjelokupnoga kostura. Ona postaje svjetski problem i značajni uzrok invaliditeta. Nastaje radi smanjene gustoće i čvrstoće kosti. Takve kosti se često lome. Najčešće dolazi do prijeloma kuka, kralježaka i zapešća. Bolest se češće javlja kod žena. Svaka treća žena i svaki deseti muškarac imaju rizik od prijeloma kuka radi osteoporoze. Bolest počinje tiho, u ranoj mladosti. Tada još ne daje nikakve znakove. Razbukta se u zreloj životnoj dobi i tada nastaju vrlo jaki bolovi u kostima, osobito u kralježnici i kukovima. U kratkom roku od prividno zdrave osobe zbog osteoporoze može nastati teški invalid.

2. Zašto nastaje bolest

Tijekom djetinjstva i mladosti dolazi do nagloga razvoja kostiju. Hormoni u mladosti pomažu da se kalcij i ostali minerali iz hrane lako ugrađuju u kost. Zato je kost kod zdrave mlade osobe gusta, čvrsta i otporna.

Kalcija ima u sljedećim namirnicama: mlijeko, mlijeko u prahu, svježi kravliji sir, razne vrste jogurta, punomasni tvrdi sir, sojino mlijeko, skuše i srdele u ulju, lješnjaci, bademi, kakao, čokolada, svježe voće i povrće.

U mladosti je važno imati dovoljno sna, te dosta fizičke aktivnosti na zraku i na suncu.

U tim će se uvjetima kost najbolje razviti i očvrnuti.

Treba voditi računa da i neki lijekovi, osobito oni protiv astme, mogu uzrokovati pojavu osteoporoze.

3. Što pogoduje nastanku bolesti u djetinjstvu i mladosti

Slabe kosti imaju mladi ljudi koji jedu nezdravu hranu. To su hamburgeri, sendviči, čips, smoki, prehrana bez mlijeka, sira, jogurta, voća i povrća. Gazirana pića također uzrokuju osteoporozu. Nedovoljna tjelesna aktivnost, tj. dugotrajno sjedenje pred televizorom ili kompjutorom, život u zatvorenom prostoru bez izlaganja suncu i zraku doprinose pojavi osteoporoze.

4. Što pogoduje napredovanju bolesti u odrasloj dobi

Nezdrava prehrana u djetinjstvu i mladosti neminovno vodi u bolest u odrasloj dobi. Mlade žene često drže razne dijete kako bi postigle vitku liniju. Takve dijete su obično bez mlijeka, mliječnih prerađevina, voća i povrća. Nezdrav način života podrazumijeva premalo kretanja i boravka na suncu i zraku, uživanje alkohola, gaziranih pića, crne kave, pušenje cigareta.

Nakon 35. godine života koštana masa čak i kod zdrave osobe počne se smanjivati.

Nakon 50. godine kostur je već dosta oštećen.

U klimakteriju pak dolazi do poremećaja ženskih hormona. To osobito pogoduje nastanku osteoporoze. Zato žene češće oboljevaju od osteoporoze.

5. Koje su komplikacije bolesti

Najčešće komplikacije osteoporoze su prijelomi kosti. Prijelom kuka nastaje kod pada, obično u kući. Kod 25% starijih bolesnika sa prijelomom kuka dolazi s vremenom do upale pluća što može završiti smrću. Nakon prijeloma kuka svaki drugi stariji bolesnik ostane doživotni teški invalid.

Prijelom kralješka nastaje najčešće kod poskliznuća u kupaonici ili kod lošega položaja pri podizanju nekoga tereta. Nakon takvih povreda obično dolazi do jakih bolova u kralježnici ili do trajne nepokretnosti. Česti su i prijelomi podlaktice.

6. Kako otkriti bolest

Otkrivanje bolesti je brzo, bezbolno i jednostavno. Treba izvaditi krv u laboratoriju i učiniti kratkotrajno snimanje kostura (denzitometriju). Snimka je odmah gotova i ona pokaže stupanj bolesti.

7. Kako se liječiti

Postoje lijekovi Fosamax, kalcij, D-vitamin. Preporuča se ispravna prehrana i novi način života. Po potrebi se daju i dodatni specifični lijekovi. Bolesnike treba podučiti kako se čuvati od padova u kući i na poslu i kako izbjegavati pogrešne i nagle pokrete koji bi mogli naštetiti kralježnici. Kupaonicu treba opremiti povišenom WC školjkom, neklizajućim tepisima, montirati dodatne prilagođene rukohvate za pridržavanje kod WC školjke, u kadi ili u tuš kabini. Danas se od osteoporoze ispravno liječi samo 20 % bolesnika. Ostalih 80% ili nisu bili kod liječnika ili zanemaruju propisane lijekove i upute.

8. Zaključak

Bolesnik koji dobro upozna svoju bolest može se s njome lakše nositi i - manje patiti.