ZALECENIA LEKARSKIE:

choroby reumatyczne

Osteoporoza

Co to jest osteoporoza i jakie są jej przyczyny?

Osteoporoza jest chorobą szkieletu, charakteryzującą się małą masą i obniżoną jakością tkanki kostnej oraz zwiększoną podatnością kości na złamania. Złamania osteoporotyczne następują pod wpływem siły, która zwykle nie łamie zdrowej kości. Do tego typu złamań może dojść nawet po niewielkim urazie, np. po dźwignięciu jakiegoś przedmiotu (złamania kręgów) lub upadku z małej wysokości albo pozycji stojącej (złamanie kości przedramienia lub szyjki kości udowej).

Złamania osteoporotyczne kręgów prowadzą do zmniejszenia wzrostu, garbienia się i niesprawności (ryc.1.). Szczególnie groźne jest złamanie szyjki kości udowej – co piąta osoba, u której wystąpiło złamanie, umiera, natomiast połowa nie uzyskuje sprawności sprzed urazu.

Wyróżniamy dwa rodzaje osteoporozy:

- **pierwotną**, spowodowaną starzeniem szkieletu – występuje często, zwłaszcza u kobiet po menopauzie oraz mężczyzn w podeszłym wieku
- **wtórną**, będącą następstwem innych chorób oraz wynikiem działania niektórych leków uszkadzających tkankę kostną – występuje u osób w każdym wieku.

Osteoporoza przebiega podstępnie, nie dając początkowo żadnych zauważalnych dla chorego objawów, dlatego nazywana jest często „cichym złodziejem kości".

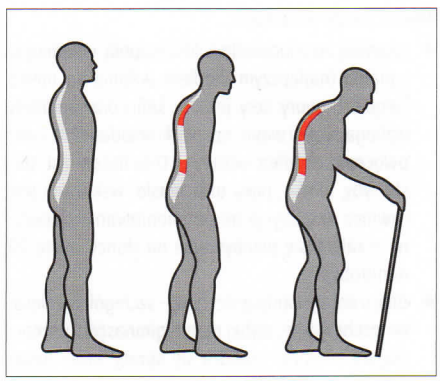
Więcej na www.mp.pl

Czynniki ryzyka rozwoju osteoporozy

Osteoporoza rozwija się głównie u **kobiet po menopauzie** oraz **mężczyzn w podeszłym wieku**. Poza tym istnieje jednak wiele innych czynników przyspieszających rozwój choroby i zwiększających ryzyko złamań kości – pamiętaj, że niektórym z nich możesz zapobiec.

Czynniki ryzyka, na które możesz wpłynąć:

- mała aktywność fizyczna
- długotrwałe unieruchomienie
- zbyt mała masa ciała, niedożywienie

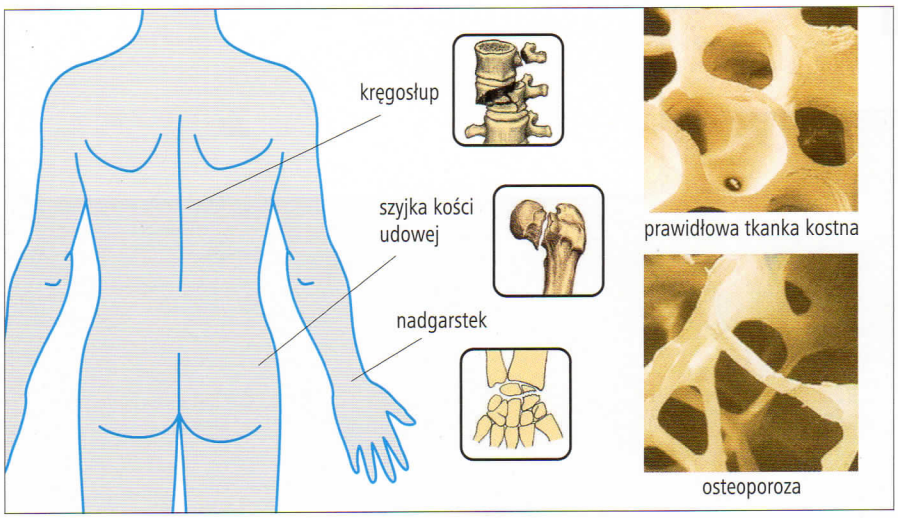


Ryc. 1. Złamania osteoporotyczne kręgów prowadzą do zmniejszenia wzrostu, garbienia się i niesprawności

- częste upadki
- dieta uboga w wapń i witaminę D
- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu.

Czynniki ryzyka, którym nie możesz zapobiec:

- osteoporoza u rodziców
- występujące w przeszłości złamania kości po niewielkim urazie
- niedobór hormonów płciowych:
  - u kobiet: menopauza przed 45. rż., usunięcie jajników przed 50. rż., trwające >12 miesięcy przerwy w miesiączce (poza okresem ciąży i połogu)
  - u mężczyzn: osłabienie potencji
- zmniejszenie wzrostu (może być wynikiem złamania kręgów)



Ryc. 2. Najczęstsze złamania osteoporotyczne i ich przyczyna – gorsza jakość tkanki kostnej

- stosowanie niektórych leków, np. sterydów >3 miesiące, leków przeciwpadaczkowych, heparyny
- inne choroby współistniejące, np. choroby zapalne stawów, nadczynność tarczycy, nadczynność przytarczyc, cukrzyca typu 1, przewlekłe choroby jelit i wątroby, niewydolność nerek.

Czy przed osteoporozą można się uchronić?

Nie możesz w pełni zapobiec starzeniu się kości, masz natomiast wpływ na tempo tego procesu. Walkę z osteoporozą warto zacząć jak najwcześniej, najlepiej już w młodości.

Aby zachować silne kości:

- zapewnij im odpowiednią ilość wapnia, witaminy D i białka (najlepszym źródłem wapnia są mleko i jego przetwory: sery, jogurty, kefiry oraz produkty wzbogacane w wapń, np. płatki śniadaniowe i soki owocowe; źródłem witaminy D są natomiast: tłuste ryby, mleko, jajka oraz masło; wskazana jest również ekspozycja na promieniowanie słoneczne – zaleca się przebywanie na słońcu około 20 min/dobę)
- dbaj o dobrą kondycję fizyczną – szczególnie zalecane jest bieganie, szybki marsz, gimnastyka wzmacniająca mięśnie; odradza się sporty, które mogą sprzyjać urazom kości
- nie pal papierosów
- nie nadużywaj alkoholu i kawy.

Jak uniknąć złamań kości?

Możliwe, że oprócz powyższych zaleceń lekarz przepisze Ci leki zmniejszające ryzyko złamań kości (najczęściej bisfosfoniany). Pamiętaj, że o ich skuteczności decyduje regularne stosowanie, zgodne z zamieszczonymi na ulotce wskazówkami.

Oprócz dbania o zdrowe kości ważne jest zapobieganie upadkom będącym bezpośrednią przyczyną złamań.

Aby ograniczyć ryzyko upadku:

- wykonuj ćwiczenia postawy, równowagi i bezpiecznego upadania, warto zapisać się na odpowiednio ukierunkowaną rehabilitację
- regularnie (przynajmniej raz w roku) odwiedzaj okulistę, aby sprawdzić ostrość wzroku i dobrać odpowiednie okulary
- w razie potrzeby używaj kuli i chodzików, noś dobrze dobrane buty na płaskiej podeszwie, mocno trzymające piętę
- kontroluj ze swoim lekarzem listę przyjmowanych leków – poinformuj go, jeśli wystąpią u Ciebie zawroty głowy, zaburzenia równowagi lub inne niepokojące objawy – bardzo często ich przyczyną są właśnie leki (szczególnie leki nasenne, uspokajające oraz niektóre leki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego)
- usuń ze swojego otoczenia przeszkody, które mogą spowodować upadek; zadbaj o odpowiednie oświetlenie pomieszczeń (górne, a nie boczne), brak progów, płytki i maty antypoślizgowe oraz specjalne uchwyty w toalecie i przy schodach.

Więcej na www.mp.pl

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Osteoporoza początkowo przebiega skrycie, dlatego należy o niej myśleć jeszcze zanim dojdzie do złamania kości. Porozmawiaj z lekarzem o osteoporozie, jeżeli:

- jesteś kobietą po menopauzie lub mężczyzną powyżej 65. rż.
- cierpisz na inne przewlekłe choroby lub przyjmujesz leki sprzyjające osteoporozie
- doznałeś(-aś) w przeszłości złamań kości po niewielkim urazie
- zauważyłeś(-aś) u siebie oznaki złamań kręgów (obniżenie wzrostu, garbienie się, przewlekły ból kręgosłupa).

W przypadku wystąpienia nagłego, silnego bólu kręgosłupa, zwłaszcza jeśli towarzyszy mu złe samopoczucie, osłabienie lub inne niepokojące objawy, należy **jak najszybciej zadzwonić po pogotowie ratunkowe (999 lub 112)** – może to być złamanie kręgu, ale podobne dolegliwości mogą wystąpić również z powodu innych przyczyn zagrażających życiu.

W razie upadku, po którym odczuwasz ból kręgosłupa, klatki piersiowej, biodra lub uda, nie możesz wstać albo podniesienie się sprawia Ci silny ból, **zadzwoń po pogotowie ratunkowe (999 lub 112)**, które przewiezie Cię na **ostry dyżur urazowy** – może to być złamanie kręgu lub szyjki kości udowej.

W razie upadku na dłoń lub przedramię, po którym odczuwasz ból nadgarstka, przedramienia lub wystąpi obrzęk tych okolic, **zgłoś się do lekarza POZ lub na ostry dyżur urazowy** – może to być złamanie kości przedramienia.

Zapamiętaj

1) Osteoporoza nie boli i nie daje żadnych widocznych objawów dopóki nie dojdzie do złamania kości. W momencie, gdy ono nastąpi, może spowodować znaczne dolegliwości, ból, niesprawność, uzależnienie od pomocy innych osób, a u wielu pacjentów (głównie ze złamaniem szyjki kości udowej) prowadzi do śmierci.

2) Możesz opóźnić wystąpienie osteoporozy i zmniejszyć ryzyko złamań kości poprzez zmianę stylu życia.

3) Regularne stosowanie odpowiednich leków może zmniejszyć nawet o 60% ryzyko złamań kręgów i o 40% ryzyko innych złamań (np. szyjki kości udowej, nadgarstka).

4) Porozmawiaj ze swoim lekarzem – osteoporozie można zarówno zapobiegać, jak i skutecznie ją leczyć.

Razem z Twoim lekarzem zapraszamy do portalu mp.pl gdzie znajdziesz wiarygodną informację medyczną i dowiesz się:

- jakie są przyczyny Twojej choroby
- jak przebiegają badania i jak się do nich przygotować
- jak lekarz rozpoznaje chorobę
- jak jej zapobiegać
- na które objawy zwrócić szczególną uwagę
- kiedy wezwać pogotowie ratunkowe lub zwrócić się do lekarza
- jak przebiega leczenie farmakologiczne
- jak działają Twoje leki
- jakie jest właściwe postępowanie niefarmakologiczne
- jak postępować po zakończeniu leczenia
- oraz znajdziesz informacje o:
- najbliższych oddziałach ratunkowych
- nocnej i świątecznej opiece lekarskiej
- szpitalach
- poradniach

98% lekarzy deklaruje, że korzysta z publikacji Medycyny Praktycznej przy podejmowaniu decyzji diagnostycznych i terapeutycznych (Badanie PBS 2013).

Medycyna Praktyczna wspiera merytorycznie tygodnik **„Tylko Zdrowie"**, który co środa ukazuje się jako dodatek „Gazety Wyborczej". W magazynie znajdują się informacje o zdrowiu i zdrowym stylu życia, chorobach, odkryciach naukowych, a także o służbie zdrowia i prawach pacjenta.

Tygodnik adresowany jest do pacjentów i wszystkich zainteresowanych wiarygodnymi, sprawdzonymi informacjami o chorobach, terapiach, odkryciach naukowych, ale też zdrowym stylu życia, ćwiczeniach fizycznych i dietach.

Materiał opublikowany na niniejszej karcie ma charakter edukacyjny i zawiera ogólne wiadomości o chorobie oraz postępowaniu w niej. Nie stanowi on porady lekarskiej, opinii, orzeczenia lub informacji o stanie zdrowia określonego pacjenta w rozumieniu Ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty.

wyborcza tylkozdrowie CO ŚRODA Z GAZETĄ WYBORCZĄ gazeta WYBORCZA.PL FUNDACJA AGORY