

## Zlomi kosti zaradi osteoporoze

Osteoporoza je bolezen starejših ljudi. Skoraj vsaka druga ženska in vsak peti moški po 50. letu si bo do konca življenja zlomil kost zaradi neprepoznavne in nezdravljene osteoporoze. Ocenjujejo, da v Evropi vsakih 30 sekund pride do zloma zaradi krhkosti kosti. Najpogosteje se zlomijo vretenca, kolk ali roka tik nad zapestjem.

Padci so pomemben dejavnik tveganja za osteoporotične zlome, zato je preprečevanje padca pomemben del v boju proti osteoporozi.

## Kako se izognete padcu?

Pomembno je nošenje kakovostne in stabilne obutve, ki ne drsi. S stola ali postelje je treba vstati previdno in počasi. Odsvetuje se prenašanje velikih predmetov, ki zakrivajo pogled. Pri ljudeh z motnjami vida je pomembno, da nosijo očala. Posebno pozornost je treba nameniti gibanju otrok in domačih živali, da zaradi njihovega nenadnega gibanja pod nogami ne bi izgubili ravnotežja.

Pomemben je tudi prilagojen življenjski prostor. Stanovanje mora biti dobro osvetljeno. Stopnice naj imajo nederseče robove. Tudi v kopalni kadi naj bodo nederseča podlaga in ročaji.

## Kakšno je vaše tveganje za osteoporozo?

Vaše tveganje za razvoj osteoporoze lahko preverite z naslednjimi vprašanji. Vsakič, ko odgovorite z da, je vaše tveganje za razvoj osteoporoze večje.

	DA	NE
Ali so pri katerem od staršev odkrili osteoporozo oziroma si je zlomil kolk po manjšem udarcu ali padcu?		
Ste kdaj doživeli zlom po manjšem udarcu ali padcu?		
Ste kdaj jemali tablete kortikosteroidov (Medrol) več kot 3 mesece?		
Se je vaša telesna višina zmanjšala za več kot 3 cm?		
Ali redno pijete alkohol v prevelikih količinah?		
Ali pokadite več kot 20 cigaret / dan?		
Ali imate pogosto diarejo (zaradi težav, kot sta celiakija in Crohnova bolezen)?		
Ste vstopili v menopavzo pred 45. letom starosti? Ste kdaj izgubili menstruacijo za 12 ali več mesecev (poleg nosečnosti ali menopavze)?		
Ste kdaj opazili impotenco, zmanjšanje libida ali druge simptome, povezane z majhno vrednostjo testosterona?		

Vir: International Osteoporosis Foundation, julij 2007

## OSTEOPOROZA IN ZLOMI KOSTI



Informacije za paciente

Osteoporoza dobesedno pomeni porozne kosti. Kosti, ki so bile močne, postanejo zaradi osteoporoze krhke in lomljive. Gibi, ki se zdijo sami po sebi umevni, npr. skloniti se in pobrati časopis ali dvigniti vnuka, lahko pri pacientih z osteoporozo povzročijo zlome. Večina ljudi ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat je bolezen že napredovala.

Na pojav osteoporoze vplivajo številni dejavniki tveganja, pri čemer obstaja pri posameznikih z več dejavniki tveganja večja verjetnost za razvoj. Med poglavne dejavnike tveganja za nastanek osteoporoze se uvršča:

- Spol - pri ženskah je možnost razvoja večja
- Starost - starejša populacija ima večje tveganje
- Dednost - zlom kolka pri materi
- Prehrana in življenjski slog - neakovostno prehranjevanje in telesna nedejavnost krepko zvišujeta tveganje
- Razvade - kajenje in uživanje alkohola
- Zgodnja menopavza - pred 45. letom starosti

### Kaj lahko storite sami?

Preprečevanje osteoporoze je primernejši pristop kot zdravljenje. Vendar pa je po že odkriti osteoporozi pomembno, da ohranite gostoto kosti in preprečite napredovanje bolezni. To lahko ohranite z zdravo, uravnoteženo prehrano in z zdravim življenjskim slogom.

Za gradnjo in vzdrževanje močnih kosti in mišic je pomembna telesna aktivnost. Kosti se odzovejo na telesno vadbo tako, da ostanejo močnejše in gostejše. Priporočeno je planinarjenje, tek, hoja. Telesno vadbo prilagodite vašim zmožnostim, da ne pride do dodatnih poškodb.



Za kosti je zelo pomembna uravnotežena prehrana, zlasti ustrezen vnos kalcija. Odrasle osebe potrebujejo do 1000 mg kalcija na dan. Najboljše je, da se ga zaužije s hrano, saj se kalcij veliko bolje prebavlja iz hrane. Najbogatejša hrana z kalcijem je mleko, ter mlečni izdelki. Poleg mleka so dober prehranski vir kalcija ribe, ki jih pojemo s kostjo, ohrovt, kolerabica, brokoli, zelje, suhe stročnice in oreščki.

Vendar se ne sme zanemariti ostalih živil, kot so sadje, zelenjava, žita, ter ribe, saj vsebujejo vitamine D, C in K ter magnezij, ki so prav tako pomembni za močne kosti. Za zdravje kosti so pomembni tudi vitamini B skupine, fosfor in beljakovine.



Kalcij prehaja iz črevesa v kri in nato v kosti le ob prisotnosti vitamina D. Za uspešno preprečevanje in zdravljenje osteoporoze je torej nujno potrebno zagotoviti tudi redni vnos tega vitamina, ki sicer nastaja v koži, ki smo jo izpostavili sončnim žarkom. Če vsaj štirikrat na teden izpostavimo roke in obraz sončnim žarkom, je to že dovolj, da se v koži ustvari potrební vitamin D. Za zdravljenje osteoporoze pa to ni dovolj in je potrebno dodajanje v kapljicah.