



Osteoporoza



DIAGNOSTIČNI CENTER BLED

SPOŠTOVANI,

brošura je pripravljena z namenom, da vas seznanijo z boleznijo kosti, osteoporozo. Osteoporozo prizadene okostje, s staranjem postanejo kosti krhke in lomljive. Najbolj pogosto nastane pri ženskah po menopavzi, vendar se lahko pojavi tudi pri moških. Lahko pa se pojavi tudi kot posledica različnih bolezni in uživanja zdravil.

ZNAČILNOSTI OSTEOPOROZE

Osteoporozna je bolezen, ki ne povzroča težav, ne boli in nastaja počasi.

Posledica osteoporozne je zlom kosti pri padcu s stojne višine.

Tipičen osteoporozni zlom je, če oseba pade s stojne višine na bok in ob tem utrpi zlom kolka. Ali pa, če neka oseba dvigne težji predmet ali npr. vnučka in se ob tem pojavijo hude bolečine v hrbtu. Pri tej osebi nato z RTG slikanjem potrdimo zlom vretenca; torej je prišlo do zloma kosti celo brez padca.

Osteoporozni zlom kosti je mogoče preprečiti z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem osteoporozne.

Cilj zgodnjega zdravljenja je torej preprečiti zlom kosti.

NA KAKŠEN NAČIN LAHKO UGOTOVIMO, KAKO TRDNE SO NAŠE KOSTI?

Metoda, s katero ugotavljamo, kakšna je kostna gostota, se imenuje **DENZITOMETRIJA**.

Preiskava traja približno 10 minut in je neboleča, meritev pa nenevarna, saj je količina RTG sevanja zelo majhna.

S to metodo potrdimo diagnozo osteoporozo. Tveganje za zlom kosti pa še dodatno ocenimo z **računalniškim sistemom FRAX**, ki upošteva še naslednje dejavnike: spol, starost, telesno težo in višino, kajenje, zlom kolka pri materi, že predhodni osteoporozni zlom in še nekaj podatkov.

Če je tveganje za zlom veliko ali je prisoten zlom kolka ali ledvenega vretenca je potrebno zdravljenje.

Osteoporoz prizadene
vsako 3. žensko in vsakega 5.
moškega po 50. letu starosti.



MERITEV KOSTNE GOSTOTE PRIPOROČAMO PRI NASLEDNJIH STANJIH IN BOLEZNIH:

- *zlom s stojne višine (kolk, ledveno vretence, nadlahtnica, podlahtnica),*
- *starost nad 60 let,*
- *nizka telesna teža (manj kot 60 kg),*
- *podatek o zlomu kolka pri starših,*
- *kajenje, pretirano uživanje alkohola,*
- *menopavza pred 45. letom,*
- *uživanju zdravil: Medrol, zdravila pri karcinomu dojke, zdravila pri karcinomu prostate, antiepileptiki, ščitnični hormoni, antidepresivi,*
- *revmatoidni artritis, boleznj ščitnice, kronične vnetne boleznj črevesja, celiakija, sladkorna bolezen, boleznj jeter, multipla skleroza, boleznj ledvic.*



KAJ LAHKO STORITE SAMI?

- *Uživajte zdravo mešano prehrano, ki naj vključuje veliko sadja in zelenjave, zmanjšajte pa uživanje živalskih maščob, sladkorja in soli. Listnata zelenjava na primer vsebuje precej kalcija. Z zdravo prehrano boste dobili dovolj kalcija, zato dodatnih kalcijevih preparatov ne potrebujete.*
- *Vzdržujte primerno telesno težo.*
- *Gibajte se vsakodnevno, najbolj primerna je hoja s pohodnimi palicami.*
- *Prenehajte kaditi in omejite uživanje alkohola.*
- *Poskrbite za zadostno količino vitamina D. Ta nastaja v koži pod vplivom sončnih žarkov le v času od maja do oktobra in nam ga pozimi primanjkuje, zato priporočamo uživanje preparatov, ki vsebujejo vitamin D.*

Ustavite osteoporozo,
preden osteoporozu ustavi vas.

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO

V naši ambulanti rezultate densitometrije podkrepimo z analizo in svetovanjem zdravnika specialista, ki vam bo priporočil tudi ustrezno zdravljenje.

DIAGNOSTIČNI CENTER BLED d.o.o.

Pod skalo 4, 4260 Bled

T: 04 579 80 00, F: 04 579 83 00

info@dc-bled.si

www.dc-bled.si

Brošura se uporablja v vseh družbah skupine Diagnostični center Bled. Celotna ali delna reprodukcija brez soglasja podjetja Diagnostični center Bled d.o.o. ni dovoljena. Brošuro je uredila Lidija Kaučevič Pohar, dr. med., spec. int. med., besedilo pregledal in odobril strokovni direktor Diagnostični center Bled: prim. M. Stefanovič, dr. med., Oblikovanje: IDEARNA d.o.o. Verzija 2.0 z dne 16.03.2017