pacjent.gov.pl

Nie złam się

Data aktualizacji
2024-10-08

Osteoporoza jest chorobą polegającą na zmniejszeniu gęstości kości i zmianach w ich strukturze. Zmiany te sprawiają, że kość jest bardziej delikatna i zwiększa się ryzyko złamania.

Osteoporoza na świecie dotyka 22,1% kobiet oraz 6,1% mężczyzn powyżej 50. roku życia.

Jakie są przyczyny osteoporozy?

Kość to żywa tkanka, która rośnie i jest stale odbudowywana, aby była mocna. Ta odnowa jest wynikiem pracy dwóch rodzajów komórek: osteoklastów, które niszczą starą kość, i osteoblastów, które tworzą nową kość. Kości z zewnątrz tworzą twardą, jednolitą tkankę (kość zbita), wewnątrz zaś przypominają plaster miodu (kość gąbczasta).

Do około 30. roku życia odnowa struktury kości odbywa się bez problemów. Jednak wraz z wiekiem, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, następuje spadek masy kostnej. U niektórych osób nie powoduje to żadnych poważnych konsekwencji. U innych, brak należytego odtwarzania kości, prowadzi do osteoporozy, czyli rzeszotowienia kości.

Do głównych czynników ryzyka osteoporozy należą:

- zmniejszenie produkcji hormonów płciowych, zwłaszcza estrogenów. Hormony te kontrolują odbudowę kości. Szczególnie powinny uważać kobiety, u których menopauza nastąpiła przed 40. rokiem życia lub które biorą leki powodujące zmniejszenie lub zaprzestanie wydzielania hormonów płciowych (np. w leczeniu endometriozy)
- niedobór witaminy D
- zbyt mało wapnia w diecie lub dieta powodująca, że wapń jest wydalany z moczem (dużo soli, kawy)
- nadmierne spożycie alkoholu
- palenie tytoniu
- brak aktywności fizycznej lub długotrwałe unieruchomienie
- leczenie kortykosteroidami w dużych dawkach przez co najmniej trzy kolejne miesiące, np. w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów
- niektóre uwarunkowania endokrynologiczne: zwiększone wydzielanie przytarczyc (znajdujące się na szyi i biorące udział w regulacji metabolizmu wapnia i fosforu),
- nadczynność tarczycy
- nadmierna chudość (wskaźnik masy ciała BMI mniejszy niż 19)
- obciążenie genetyczne (osoby z osteoporozą w rodzinie).

Jakie są skutki osteoporozy?

Osteoporoza jest uważana za „cichą epidemię" czy też nazywana „cichym złodziejem kości”. Jest chorobą postępującą. Przechodzi przez trzy etapy określone przez WHO:

- **Etap 1:** wczesne stadium osteoporozy. Gęstość mineralna kości spada. Nie ma widocznych objawów.
- **Etap 2:** Osteoporoza bez złamań. Masa kostna staje się coraz bardziej krucha.
- **Etap 3:** Poważna osteoporoza. Na tym etapie zwykle pojawiają się złamania.

Główne objawy osteoporozy

- **Złamania**: Występowanie złamań jest jednym z najczęstszych objawów kruchości kości spowodowanych osteoporozą. Mogą one wystąpić po upadku, podczas chodzenia, a nawet po ciężkim kaszlu.
- **Ból pleców lub szyi**: Osteoporoza może powodować uciskowe złamania kręgosłupa. Załamujące się kręgi mogą uciskać nerwy wychodzące z rdzenia kręgowego.
- **Obniżenie talii**: Jest to spowodowane opadaniem kręgów. Jest to najłatwiej rozpoznawalny objaw osteoporozy.
- **„Wdowi garb”** czyli zaokrąglenie pleców w łuk, powstaje również w wyniku łamania się kręgów. Powoduje bóle pleców i może wpływać na problemy z oddychaniem.

Złamania związane z osteoporozą to najczęściej:

- złamania kręgów
- złamania szyjki kości udowej
- złamania nadgarstka.

Kiedy musisz uważać:

- jesteś po 80.
- jeśli raz coś sobie złamałeś z powodu kruchości kości, niestety, istnieje spore ryzyko nowego złamania
- jeśli ktoś z Twoich krewnych pierwszego stopnia złamał sobie szyjkę kości udowej, miednicę, a Ty jesteś kobietą po menopauzie
- masz chorobę nerwowo-mięśniową: chorobę Parkinsona, udar itp.
- masz problemy z wyraźnym widzeniem, źle oceniasz odległości
- masz problemy ortopedyczne (np. choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego, choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego)
- masz choroby neuropsychiczne: depresję, chorobę Alzheimera
- przyjmujesz niektóre leki często i w dużych ilościach np. leki na ciśnienie, tabletki nasenne, leki przeciwlękowe
- masz słabe mięsnie
- pijesz alkohol
- Twoje mieszkanie nie jest dostosowane dla osób starszych.

Jak diagnozuje się osteoporozę?

Głównym badaniem diagnostycznym w przypadku osteoporozy jest densytometria, czyli pomiar gęstości mineralnej kości. Do badania nie trzeba się przygotowywać, jest bezbolesne, trwa kilka minut.

Badanie pozwala stwierdzić, czy nastąpiło obniżenie masy kostnej, tzw. osteopenia, co oznacza zagrożenie osteoporozą, czy też już występuje osteoporoza. Stwierdzenie osteoporozy oznacza konieczność przeprowadzenia dalszych badań.

W badaniu osteoporozy wykonuje się czasem także USG, ale nie daje ono tak dokładnych wyników jak densytometria. Poza tym bada się krew, by sprawdzić, jakie czynniki mogą warunkować osteoporozę. W szczegółowym diagnozowaniu i leczeniu osteoporozy wykonuje się też badanie moczu. Lekarz prowadzący wskaże badania, które należy wykonać.

Jak leczyć i zapobiegać?

Osteoporoza jest obecnie chorobą nieuleczalną. Można jednak spowolnić proces. Zalecane działania zazwyczaj łączą leki i zmianę stylu życia. Kobiety mogą otrzymać leczenie hormonalne, ponieważ estrogen chroni przed zmniejszaniem się masy kostnej.

Ważna jest także odpowiednia dieta. Zwiększone spożycie wapnia i witaminy D może spowolnić utratę masy kości. Zalecana jest dieta bogata w wapń, czyli mleko i sery, a także zielone warzywa, pełnoziarnisty chleb oraz produkty sojowe.

Dieta w osteoporozie – produkty zalecane i niewskazane

Ćwiczenia również wzmacniają kości i pomagają zapobiegać osteoporozie. Aktywność fizyczna niezbędna do zmniejszenia ryzyka wystąpienia osteoporozy obejmuje ćwiczenia z ciężarami lub niewielkimi butelkami z wodą. Korzystne może być chodzenie, nordic walking, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie.

Zasady dla zdrowych kości

- Utrzymuj prawidłową masę ciała. Zarówno niedobór masy ciała, jak i nadmierne kilogramy mają zły wpływ na gęstość mineralną kości.
- Zadbaj o codzienną, regularną aktywność fizyczną.
- Spożywaj odpowiednie ilości wapnia, dbaj o dietę.
- Zadbaj o witaminę D, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.
- Prowadź zdrowy styl życia, eliminując używki: alkohol, papierosy, kawę.

Bibliografia:

Zdrowe zasady dla zdrowych kości, mgr Diana Wolańska-Buzalska, Narodowe Centrum Edukacji

Żywieniowej, Warszawa 2018

Rola ruchu i zasady programów usprawniania w osteoporozie, dr Anna Kopiczko, Narodowe

Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

NFZ o zdrowiu. Osteoporoza, raport NFZ, Warszawa 2019