pacjent.gov.pl

Cichy złodziej kości

Data aktualizacji
2025-03-04

Osteoporoza to choroba, podczas której dochodzi do zmniejszenia gęstości mineralnej kości oraz zaburzeń ich struktury i jakości. Prowadzi to do ich kruchości i zwiększonego ryzyka złamań. Proces ten jest nieodwracalny i postępuje z wiekiem. Początkowo choroba nie daje objawów – utrata tkanki kostnej nie boli. Dlatego osteoporoza bywa nazywana cichym złodziejem kości. Z czasem dochodzi do osteoporotycznych złamań kości, które mogą wystąpić nawet przy niewielkim urazie, a w niektórych przypadkach – samoistnie, na skutek przeciążenia osłabionej kości. Najczęściej złamaniom ulegają:

- bliższy koniec kości udowej
- kręgosłup
- kość promieniowa
- bliższy koniec kości ramiennej.

Kto najczęściej choruje

- Chociaż osteoporoza może dotyczyć kobiet i mężczyzn w każdym wieku, to jednak największe ryzyko zachorowania występuje u kobiet po menopauzie.
- Osteoporoza najczęściej dotyka osoby starsze, po 65. roku życia.

> **Ważne! Zdarza się, że na osteoporozę chorują osoby młodsze. Zwłaszcza, jeśli ich dieta jest uboga w wapń lub mają problemy hormonalne.**

Kiedy wzrasta ryzyko zachorowania

To, jak szybko postępuje osteoporoza, uzależnione jest od wielu czynników, m.in. od Twojego stylu życia i rodzaju leczenia, a także od etapu rozpoznania choroby. Na wystąpienie i rozwój osteoporozy mają wpływ czynniki takie jak:

- zmniejszenie produkcji hormonów płciowych, zwłaszcza estrogenów, które kontrolują odbudowę kości
- niedobór witaminy D, która sprzyja m.in. utrzymaniu prawidłowej gęstości mineralnej kości
- zbyt mała ilość wapnia w diecie
- nadmierne stosowanie soli, która przyspiesza utratę wapnia
- nadużywanie alkoholu i palenie papierosów
- nadmierne odchudzanie lub otyłość
- 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, które biorą udział w regulacji metabolizmu wapnia i fosforu

- nadczynność tarczycy
- obciążenie genetyczne (osoby z osteoporozą w rodzinie).

Jak się rozwija osteoporoza

Osteoporoza 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.

Zwróć uwagę na te objawy

W początkowym stadium możesz nie zauważyć objawów osteoporozy. Z czasem jednak zaobserwujesz zmiany w postawie, zaczynasz stopniowo tracić wzrost, a także możesz mieć problemy ze sprawnym poruszaniem się. Sylwetka staje się przygarbiona (tzw. „wdowi garb”), nadmiernie pochylona do przodu. Ma to m.in. związek ze złamaniami w obrębie kręgów. Wówczas pojawiają się już dolegliwości bólowe.

> **Czasem trudno określić, kiedy doszło do kolejnego złamania, ponieważ prowadzą do nich nawet gwałtowne ruchy bądź uderzenia o niewielkim nasileniu.**

Jakie badania może Ci zlecić lekarz?

Kiedy lekarz podejrzewa u Ciebie osteoporozę, może zlecić badania laboratoryjne, takie jak analiza krwi i moczu. Badania te pozwolą wykluczyć inne choroby, które mogą być przyczyną osteoporozy, a także określić metabolizm kości. Lekarz specjalista może skierować Cię także na dodatkowe badania, takie jak sprawdzenie stężenia witaminy D.

Obiektywną metodą sprawdzenia gęstości mineralnej kości są nieinwazyjne badania densytometryczne, czyli pomiar gęstości mineralnej kości. Do badania nie trzeba się przygotowywać, jest bezbolesne, trwa kilka minut. Badanie pozwala stwierdzić, czy nastąpiło tylko obniżenie masy kostnej, tzw. osteopenia, czy też już występuje osteoporoza.

Czy osteoporozę można wyleczyć?

Osteoporoza jest chorobą, której niestety nie możemy całkowicie wyleczyć. Wdrożone leczenie trzeba stosować, z ewentualnymi modyfikacjami, do końca życia. Kobiety mogą otrzymać leczenie hormonalne, ponieważ estrogen chroni przed zmniejszaniem się masy kostnej. By spowolnić rozwój osteoporozy, oprócz przyjmowanych leków, bardzo ważna jest zmiana stylu życia.

> **Pamiętaj! W zapobieganiu osteoporozie niezwykle ważna jest aktywność fizyczna. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała i eliminują ryzyko upadku. Może to pomóc uniknąć złamań osteoporotycznych.**

Co jeść, by mieć zdrowe kości

W zapobieganiu osteoporozie i jej leczeniu dużą rolę odgrywa dieta. Dla kości ważne są przede wszystkim produkty bogate w wapń, ale nie tylko. Co jeść przy osteoporozie, a czego unikać?

Zadbaj, by Twoje posiłki były bogate w:

- nabiał – mleko, sery, twarogi, jogurty, kefiry, jajka
- ryby morskie zawierające kwasy omega-3 (np. sardynki, szprotki)
- sezam migdały, orzechy, mak
- soję, fasolę, ciecierzycę, groch
- pieczywo razowe, wieloziarniste
- natkę pietruszki, koperek, czosnek
- szpinak, brukselkę, kapustę.

Ogranicz lub zrezygnuj z jedzenia:

- wyrobów mięsnych konserwowanych fosforanami – mają negatywny wpływ na przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego,
- tłuszczów zwierzęcych, tłustego mięsa – zwiększają wydalanie wapnia z organizmu.

Na stronie **Diety NFZ** możesz skorzystać z gotowego planu żywieniowego **DASH Osteoporoza**

Przeczytaj także

Jak dbać o kręgosłup

Wiele schorzeń kręgosłupa wynika z braku aktywności fizycznej i nadmiernych obciążeń układu ruchu. Można zapobiec niektórym chorobom, zachowując zasady profilaktyki

Dla kogo endoprotezoplastyka stawu biodrowego

Endoprotezoplastyka, czyli wymiana stawu biodrowego jest skuteczną metodą leczenia przewlekłego bólu i powrotu do sprawności fizycznej

Urazy i upadki osób starszych

Jeśli osoba po 60 roku życia doznaje urazu, to najczęściej z powodu upadku. Co można zrobić, by tego uniknąć