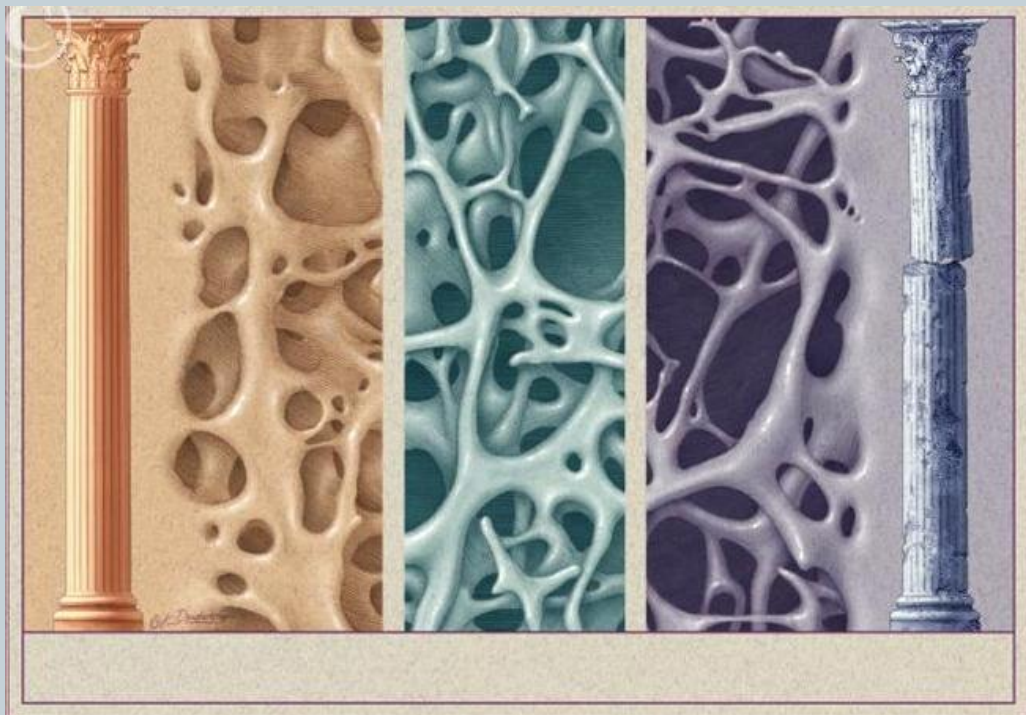




Kam gresia osteoporozė?



Asta Mastavičiūtė
Vilnius universitetas

Kas yra osteoporozė?



Osteoporozė yra sisteminė griaučių liga, kuriai būdinga maža kaulų masė ir kaulinio audinio mikroarchitektūros pokyčiai, dėl kurių padidėja kaulų trapumas ir polinkis lūžti

Apie kaulus...



- vaikystėje ir paauglystėje kaulo formavimasis yra greitesnis nei irimas
- maksimali kaulų masė pasiekama 20 - 29 metų amžiaus
- vėliau kaulo rezorbcijos greitis viršija kaulo formavimąsi
- vidutiniškai per metus vyrų kaulų masė sumažėja 0,2 - 0,3 proc., o moterų - 0,5 proc.
- per pirmuosius 5 - 7 metus po menopauzės moteris gali netekti iki 20 proc. kaulų masės

Vieniems žmonėms kaulai lūžta dažniau nei kitiems. Kodėl?



Svarbiausias veiksnys, dėl kurio lūžta kaulai, yra **sumažėjusi kaulų masė**

Osteoporozės rizikos veiksniai



- moteriška lytis
- vyresnis amžius (šlaunikaulio osteoporozinio lūžio rizika padidėja 4 kartus lyginant 55 m. ir 85 m. amžiaus moteris)
- šeiminė osteoporozės anamnezė (jeigu mama po 50 metų patyrė osteoporozinį šlaunikaulio lūžį, dukros kaulo lūžio rizika padvigubėja)
- estrogenų stoka:
 - ilgalaikė (trunkanti ilgiau nei 1 metus) amenorėja iki menopauzės
 - ankstyva menopauzė (<45 m.)

Nesaikingas alkoholio vartojimas



- sutrinka kalcio pusiausvyra organizme ir apsauginę kaulų funkciją atliekančių hormonų gamyba
- 3 alkoholio vienetai padidina osteoporozinio kaulo lūžio riziką 2,5 kartų
- 1 vienetas alkoholio - 10 g etanolio arba 30 ml degtinės, arba 120 ml vyno

Rūkymas



- mažina kalcio pasisavinimą žarnyne ir estrogenų gamybą
- pasyvus rūkymas: rūkančių vyrų žmonoms rizika patirti osteoporozinį kaulo lūžį yra 2 kartus didesnė nei nerūkančių
- rūkančioms moterims anksčiau prasideda menopauzė nei nerūkančioms (sumažėja estrogenų gamyba)

Osteoporozės rizikos veiksniai

Kuo ilgiau rūkoma ir kuo daugiau cigarečių surūkoma, tuo didesnė osteoporozės ir kaulų lūžio rizika



Osteoporozės rizikos veiksniai



- per didelis fizinis aktyvumas (dažniausiai tai jauni profesionalūs sportininkai)
- maža kūno masė (mažiau už 57,8 kg)

Osteoporozės rizikos veiksniai



- Ilgalaikė imobilizacija
- Per mažas fizinis aktyvumas
 - šlaunikaulio osteoporozinio lūžio rizika padidėja 43 proc. moterims, kurios praleidžia daugiau valandų sėdėdamos ar gulėdamos nei aktyviai judėdamos

Mityba



- nepakankamas kalcio kiekis maiste (pieno ir pieno produktų nepakankamas vartojimas)
- vitamino D, vitaminų C, B6, B12 stoka
- gyvulinių baltymų ir druskos perteklius
- nesaikingas kofeino vartojimas (daugiau nei 3 puodeliai kavos, arbatos arba koka kolos per dieną)

Ligos



- endokrininės (pvz., ūminis tiroiditas arba paratiroiditas)
- reumatinės (pvz., reumatoidinis artritas)
- virškinimo organų sistemos (pvz., lėtinės kepenų ligos)
- inkstų (pvz., lėtinis inkstų funkcijos nepakankamumas)
- vėžiniai susirgimai

Osteoporozės rizikos veiksniai (8)



- Ilgalaikis vaistų vartojimas:
 - ✓ • gliukokortikoidai (iki 30- 50 proc. ilgą laiką vartojantys šiuos vaistus patirs osteoporozinį kaulo lūžį)
 - ✓ vaistai nuo traukulių
 - ✓ tiroidiniai hormonai
 - ✓ • antacidiniai vaistai (protonų pompos inhibitorių ilgalaikis vartojimas gali sumažinti kalcio kiekio absorbciją skrandyje)



Saulės šviesos trūkumas



- Saulės spinduliai skatina vitamino D susidarymą ir mūsų kūnas pats pasigamina vitamino D per cheminę reakciją odoje po kontakto su ultravioletiniais B saulės spinduliais
- Pakanka kasdien išeiti bent pusvalandžiui pasivaikščioti į lauką

Nepamirškime ir vyrų



Vyrų osteoporozės rizikos veiksniai:

- prostatos vėžio gydymas
- chirurginis sėklidžių gydymas
- hipogonadizmas

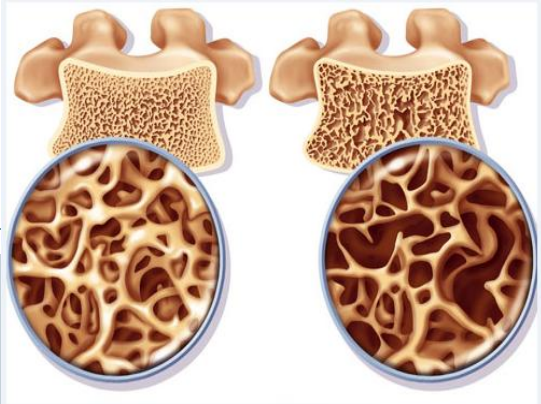
“Nordic walking” – ģejimas su lazdomis



Pagal tyrimu rezultatus, einant su lazdomis dirba daugiau nei 90% kūno raumenų ir stiprėja kaulai

Mankštinkitēs – ir kaulai bus tvirtesni





75 proc. moterų, kurių amžius 45–75 m.
niekada nekalbėjo apie osteoporozę su
savo šeimos gydytoju