Osteoporozė: stiprūs kaulai prasideda nuo sąmoningumo



„Tylioji“ liga, galinti sukelti lūžius.

Osteoporozė silpnina kaulus, todėl jie tampa trapesni ir lengviau lūžta. Dažnai aiškių simptomų nebūna, kol neįvyksta lūžis. Net nedidelis kritimas, staigus judesys ar kasdienė veikla gali sukelti kaulo lūžius, kai kaulai nusilpsta.

1 iš 3

moterų, vyresnių nei 50 metų, gali patirti osteoporozinį lūžį.

1 iš 5

vyrų, vyresnių nei 50 metų, gali patirti osteoporozinį lūžį, tačiau vyrai mano, kad tai „moterų liga“.

~75%

Maždaug 75 % moterų po menopauzės, sergančių osteoporoze, Baltijos šalyse nėra diagnozuotos ir gydomos.

20–24%

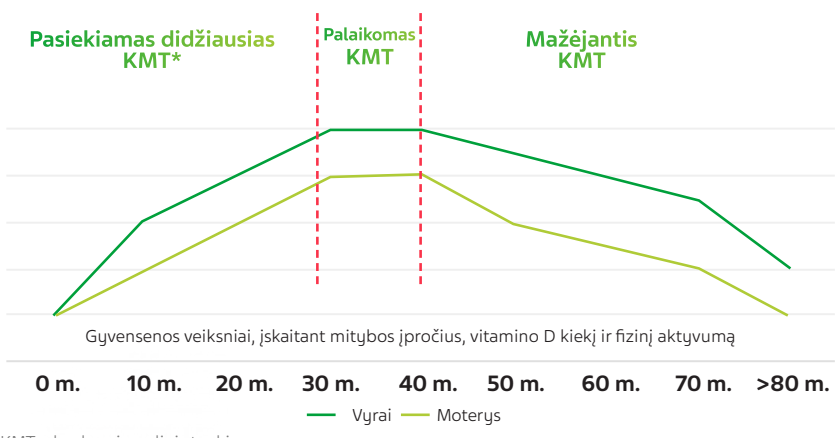
mirtingumas po klubo lūžio per metus – blogiausias klinikinis ligos rezultatas.

Kas yra osteoporozė?

Jūsų kaulai yra gyvas audinys, kuris nuolat atsinaujina. Mes kaupiame kaulų masę maždaug iki 35 metų amžiaus; po to kaulai palaipsniui nyksta. Osteoporozės atveju šis nykimas pagreitėja – kaulai tampa porėti ir trapūs, todėl jie lūžta daug lengviau, dažniausiai riešo, klubo ar stuburo kauluose.

Kaulų metabolizmas ir kaulų stiprumas

Kaulų rezorbcija ir formavimasis (statyba) vyksta vienu metu visą gyvenimą



*KMT – kaulų mineralinis tankis

El Miedany Y et al., New Horizons in Osteoporosis Management, 2022 doi.org/10.1007/978-3-030-87950-1

Kodėl tai svarbu?

Osteoporozė vadinama „tyliąja liga“ – ji paprastai nesukelia jokių simptomų, kol kaulas nelūžta. Lūžis gali reikšti skausmą, sumažėjusį ūgį, sulinkusią nugarą ir sumažėjusį savarankiškumą. Geros žinios: jos galima išvengti ir ją galima valdyti, o ankstyva profilaktika apsaugo jūsų mobilumą ir gyvenimo kokybę.



5 žingsniai stipresniems kaulams:

01



Suteikite pilnavertę mitybą savo kaulams:

- kalciu praturtintu maistu, pavyzdžiui, pieno produktais, maistingais produktais, lapiniais žalumynais, ankštiniais augalais ir kalcio turtingu mineraliniu vandeniu
- pakankamai baltymų, ypač vyresniame amžiuje
- magnio turinčiais maisto produktais, tokiais kaip riešutai, sėklos, ankštiniai augalai ir neskaldyti grūdai
- subalansuota mityba su daržovėmis, vaisiais ir sveikaisiais riebalais

02



Būkite aktyvūs kaulams draugišką būdu

- Kaulai reaguoja į krūvį ir jėgos pratimus. Reguliarus judėjimas padeda palaikyti kaulų stiprumą, raumenis, pusiausvyrą ir koordinaciją.

03



Patikrinkite vitamino D kiekį

- Vitaminas D padeda organizmui įsisavinti kalcį ir palaiko kaulų mineralizaciją.
- Baltijos jūros klimate gyvenantiems žmonėms yra įprastai mažas vitamino D kiekis, ypač rudenį ir žiemą.
- Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, ar jums reikėtų pasitikrinti vitamino D kiekį, taip pat dėl maisto papildų vartojimo.

04



Sumažinkite kaulus silpninančius veiksnius

- meskite rūkyti
- ribokite alkoholio vartojimą
- venkite ilgo sėdėjimo
- palaikykite sveiką kūno svorį
- Padarykite savo namus saugesnius, kad sumažintumėte kritimų skaičių: pašalinkite slidžius kilimėlius, pagerinkite apšvietimą, avėkite neslystančią avalynę ir reguliariai tikrinkite regėjimą.

05



Žinokite savo rizikas ir imkitės ankstyvų veiksmų

Pasitarkite su gydytoju apie kaulų sveikatą, jei:

- patyrėte lūžį po nedidelio kritimo;
- sumažėjo Jūsų ūgis;
- jaučiate nuolatinį nugaros skausmą;
- turite osteoporozės rizikos veiksnių;
- esate moteris po menopauzės arba vyras, vyresnis nei 70 metų.

Stiprūs kaulai prasideda nuo kasdienių pasirinkimų – subalansuotos mitybos, pakankamo vitamino D kiekio, reguliaraus fizinio aktyvumo, sveikų įpročių ir savalaikės gydytojo ar vaistininko konsultacijos.

Jei jūs įtariate osteoporozę, kuo greičiau apsilankykite pas šeimos gydytoją, kad laiku diagnozuotumėte ir gydytumėte osteoporozę, prieš įvykstant lūžiui arba po pirmojo lūžio, kad išvengtumėte pakartotinių lūžių.

Osteoporozės gydymas Lietuvoje kompensuojamas.
Lūžis neturėtų būti pirmasis osteoporozės požymis.
Pasitarkite su gydytoju laiku.

Šaltiniai:
https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32829471/
https://www.ratiopharm.de/ratgeber/osteoporose.

NPS-EE-00201