

Osteoporoza

Osteoporoza predstavlja zdravstveni problem u kojem dolazi do gubitka normalne tvrdoće kostiju, a od čega one postaju lomljivije. Kostí gube svoju tvrdoću zbog nedostatka gradivnih materija.

Koštana masa određuje tvrdoću kostiju, koja zavisi od različitih faktora: kao što su starost, pol i životne navike, a **grade je soli kalcijuma** (najviše kalcijum-hidroksiapatit).

Simptomi osteoporoze:

- Mogu godinama biti apsolutno neprimjećeni, a obično prvi znak je česti prelomi kostiju.
- Prelomi nastaju prilikom normalnih aktivnosti. Npr. prelom kuka koji obično nastaje poslije pada, u osteoporozi može doći usljed minimalne nezgode ili udara u tom predjelu.
- Bolovi u kičmenim pršljenovima i gubitak u vizini

Faktori rizika:

- Žene u menopauzi, posebno ako je nastupila rano
- Porodična anamneza pojave osteoporoze
- Pušenje
- Redovna upotreba alkohola
- Fizička neaktivnost
- Slabo zdravstveno stanje i slab imunitet
- Hemoterapija koja može da dovede do prerane menopauze.
- Hipertireoidizam
- Hiperparatiroidizam
- Nedostatak vitamina D i kalcijuma u ishrani, a kasnije i hrane koja čuva dejstvo estrogena i testosterona
- Hronična zapaljenska stanja, kao što je hronični glomerulonefritis
- Nepokretnost - poslije neke traume, preloma ili šloga.
- Upotreba nekih lijekova (kortikosteroidi)

Savjeti za prevenciju i liječenje:

- Poseban režim ishrane – unos hrane bogate kalcijumom, vitaminom D
- Svakodnevna blaga fizička aktivnost
- Konzumiranje određenih suplemenata koji olakšavaju menopauzu ili andropauzu, te sadrže veće količine kalcijuma i vitamina D.