

Ce este osteoporoza?

Osteoporoza înseamnă "os poros". Oasele osteoporotice nu arată, la prima vedere, altfel decât oasele normale. Ele sunt însă mai puțin dense, prin pierdere de substanță osoasă, ceea ce se reflectă în structura lor internă, care este profund afectată - asemenea unei țesături vechi, cu urzeala subțiată și pe alocuri ruptă. După vârsta de 35 de ani osul pierde în mod continuu din substanța sa, un fenomen normal și natural odată cu înaintarea în vârstă. Această pierdere poate deveni însă o problemă serioasă dacă "rezerva osoasă" inițială a fost prea mică sau dacă pierderea de substanță osoasă se face prea repede. Rezultatul este creșterea riscului de fractură, fie printr-o cădere obișnuită, ca în cazul încheieturii mâinii sau șoldului, fie printr-un efort moderat de ridicare, ca în cazul vertebrelor.

Cine poate face osteoporoză?

Aproape oricine poate face osteoporoză, dar sunteți predispus(ă) la acest lucru mai ales dacă sunteți de sex feminin (aprox.80% dinte pacienții cu osteoporoză sunt femei), dacă ați avut menopauza, și chiar și mai mult dacă ați avut-o înainte de vârsta de 45 de ani.

Alți factori de risc:

- vârsta peste 65 de ani
- tratament cronic cu corticosteroizi
- aport inadecvat de calciu
- activitate fizică insuficientă
- greutate corporală prea mică

Cum poți ști dacă ai osteoporoză?

Nu poți să afli acest lucru doar examinând persoana respectivă, cu excepția situației în care aceasta are o deformare caracteristică dobândită a coloanei vertebrale sau dacă a scăzut evident în înălțime. Examinarea sângelui este de regulă normală, iar radiografia nu poate diagnostica boala decât într-o fază avansată, de exemplu evidențiind una sau mai multe fracturi vertebrale.

Singura modalitate prin care puteți afla cu certitudine dacă aveți o densitate osoasă redusă sau un risc mai mare de fractură este să faceți o densitometrie, printr-una dintre aceste metode:

- tomografie computerizată cantitativă - metodă scumpă și greu accesibilă, nu s-a impus încă în diagnosticul de rutină al osteoporozei
- absorbtimetrie duală (DEXA) - este o examinare radiologică cu doză mică de iradiere, care vizualizează șoldul, coloana vertebrală sau ambele, și reprezintă în prezent "standardul de aur" în diagnosticul osteoporozei și în urmărirea eficienței tratamentului
- densitometria ultrasonică - măsoară atât densitatea osoasă, cât și calitatea osului (arhitectura și elasticitatea); este practic un tip specializat de ecografie; fără a fi atât de precisă ca DEXA, metoda este utilă în evaluarea riscului de fractură, la un preț de cost mai redus și fără iradiere

Ce poți face dacă ai osteoporoză?

Persoanele diagnosticate cu osteoporoză pot face destul de multe lucruri pentru a opri evoluția bolii și a evita fracturile:

- pot utiliza medicație specifică

- pot să-și asigure un aport adecvat de calciu și vitamina D
 - pot să-și crească nivelul de activitate fizică
 - pot să prevină căderile
 - pot folosi protectoare de șold
- Toate acestea sunt detaliate mai jos.

Aportul de calciu și vitamina D

Calciul este necesar pentru edificarea osului. Un aport generos de calciu nu este suficient pentru a preveni osteoporoza. Aportul inadecvat de calciu poate însă accentua tendința de demineralizare a osului. Pentru absorbția calciului și fixarea sa în os, este necesară vitamina D. Un adult are nevoie zilnic de 1000-1500 mg calciu și 400-800 UI vitamina D. Dacă aportul alimentar de calciu și vitamina D este insuficient, utilizați un supliment nutritiv.

Activitatea fizică

Nu orice tip de activitate fizică vă protejează față de osteoporoză - munca depusă acasă sau la servici este de regulă inefficientă. Activitățile fizice care vă protejează față de osteoporoză sunt cele de tip "portant" sau "de impact" - baschet, volei, jogging, aerobic, săritul corzii, mersul rapid. Aceste exerciții trebuie adaptate posibilităților dvs.fizice și efectuate sistematic.

Medicație specifică

Înainte de a folosi oricare din medicamentele de mai jos, apălați la medicul dvs.pentru a vă informa cu privire la avantajele și riscurile fiecăruia dintre ele.

- substituția hormonală - în principal are indicație la femeile aflate la menopauză, care au simptome specifice acestei perioade
- modulatorii selectivi de receptori estrogenici - cresc densitatea minerală osoasă și reduc riscul de fractură vertebrală

- bifosfonații - cresc densitatea minerală osoasă și reduc riscul de fractură vertebrală, de radius și de șold
- calcitonina - nu reduce riscul de fractură, dar poate fi utilă la pacienții cu fracturi vertebrale dureroase
- parathormonul - introdus recent în profilaxia și tratamentul osteoporozei

Prevenirea căderilor și protectoarele de șold

Aceste metode se adresează mai mult vârstnicilor și urmăresc rezolvarea problemelor legate de:

- iluminat: insuficient, întrerupătoare inaccesibile, lipsa iluminatului "de veghe"
- podele și holuri: obstrucționări, obiecte plasate pe jos, podele alunecoase, covoare mobile, uzate sau "cu urechi", praguri
- baie și bucătărie: lipsa mânerelor, cabină de duș sau vană inaccesibile, podea udă
- scări interioare: balustrade instabile sau cu priză inadecvată, trepte alunecoase sau deteriorate
- mobilier: scaune prea joase, fără sprijin pentru coate, pat prea jos sau prea înalt
- acces: rafturi prea joase sau prea înalte

Nu uitați să rezolvați problemele medicale care determină căderi, cum ar fi cele legate de acuitatea vizuală, tensiunea arterială, spondiloza cervicală, etc.

Activitatea fizică, efectuată în mod adecvat, este benefică și pentru vârstnici - prin menținerea tonusului muscular se reduce riscul de cădere.

Protectoarele de șold reprezintă practic niște pernițe din burete care amortizează impactul la acest nivel. Nu sunt foarte populare din motive

estetice și de confort, dar s-a demonstrat că sunt eficiente pentru prevenirea fracturilor de șold.

Ce ar trebui să fac acum?

Dacă vă gândiți că ați putea avea osteoporoză, discutați această problemă cu medicul dvs. de familie. Acesta vă poate evalua riscul de osteoporoză și, în plus, recomandarea sa este necesară pentru densitometrie DEXA sau ultrasonică. Examinarea trebuie însă efectuată de personal calificat, cu un aparat calibrat corespunzător. Nu mai puțin important, rezultatul examinării trebuie interpretat de un medic cu experiență în densitometrie.

Nu uitați! Indiferent de sex și vârstă, puteți preveni osteoporoză printr-o activitate fizică adecvată și printr-un aport de calciu corespunzător.

Doresc mai mult!

Dacă doriți să vă implicați personal în combaterea osteoporozei, puteți contribui la activitatea Centrului de Consultanță al Clinicii de Ortopedie Cluj-Napoca, prin sponsorizare directă sau prin participare la acțiunile de popularizare desfășurate.

Centrul de Consultanță pe Probleme de Osteoporoză din cadrul Clinicii de Ortopedie Cluj-Napoca vă stă la dispoziție pentru a vă sfătui în toate problemele legate de osteoporoză. În plus față de consultații organizăm campanii de diagnostic densitometric ultrasonic, cu ajutorul firmei Merck Sharp Dohme.

CE ESTE OSTEOPOROZA?

Centrul de Consultanță pe Probleme de Osteoporoză
Clinica de Ortopedie Cluj-Napoca
Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”