

A csontritkulás (oszteoporózis) alattomos betegség, amely kezdetben semmilyen klinikai tünetet nem okoz. Első jele lehet egy kisebb baleset - pl. elesés - során szerzett csonttörés, előrehaladott formájában azonban már a mindennapok biztonságát is veszélyezteti.

Az oszteoporózis a csont tömegének és mésztartalmának megváltozása úgy, hogy a maradék csontállomány szerkezete és eloszlása a testben szabályos marad. Az oszteoporotikus csontok meggyengülnek, emiatt a korábban még könnyen elviselt terhelések hatására is eltörhetnek.

Hogyan állapítható meg az oszteoporózis?

A legjobb szűrővizsgálat a duális energia röntgen abszorpciometria. Ez az eljárás gyors, egyszerű, és pontos eredményt ad a csontsűrűségről a gerinc, a csípő és a csukló területén, azaz a legveszélyeztetettebb területeken. A fentiekén kívül más módszer is rendelkezésre áll, például az ultrahang és a kvantitatív komputertomográfia.

A csontritkulás okai és rizikófaktorai

Harmincöt éves korát követően szinte mindenki szerkezete több csontot bont le, mint amennyit képez. A csontritkulás kockázata főleg attól függ, hogy mekkora csonttömegre tett addig szert az egyén és milyen gyorsan kezdi el a csonttömeget veszíteni.

A csont ereje a csont alakjától, méretétől és sűrűségétől függ. A csontsűrűséget egyrészt a csont ásványi anyagtartalma (főleg kalcium és foszfát), másrészt szerves anyagtartalma (pl. kollagénrostok) határozza meg.

Rizikófaktorok:

- nem: nőknél gyakoribb, mint férfiaknál, mert a menopauza után a csontképzést serkentő nemi hormonok szintje csökken
- életkor: minél idősebb valaki, annál gyengébbek a csontjai, és annál nagyobb az oszteoporózis valószínűsége.
- testalkat: a vékony vagy alacsony betegeknél a csontritkulás kockázata nagyobb, mert kisebb kiindulási csonttömegük.
- táplálkozási, emésztési és felszívódási zavarok
- mozgásszegény életmód
- D-vitamin-hiány és alacsony kalciumbevitel

A csontritkulás veszélyei

Az oszteoporózis leggyakoribb és legsúlyosabb szövődménye a csonttörés. Leggyakrabban a gerinc, a combnyak, a medence és a csukló csontjait érinti. Bár a legtöbb beteg műtétileg viszonylag jól kezelhető, a combnyaktörés jelentős mozgáskorlátozottságot és halált is okozhat a műtét utáni szövődmények miatt.

Hasznos tippek a koleszterinszint csökkentéséért

Hormonális gyógyszerek

Korábban a csontritkulás kezelésének alapvető készítményei a hormonok voltak, azonban a hormonkezelés biztonságossága miatti aggályok miatt egyéb gyógymódok vették át a vezető szerepet. A legtöbb problémát egyes szájon át szedhető hormonkészítményekkel kapcsolatban tapasztalták. Ha Önt érdekli a hormonkezelés, akkor érdemes tudnia, hogy ma már tapasz, krém és hüvelygyűrű formájában is hozzáférhető. A hormonkezelésen túl napjainkban számos gyógyszer is rendelkezésre áll.

Fizioterápiás program

Nemrég egy új módszer hatékonyságát állapították meg a hátfájdalom csökkentésében, amely javítja a tartást, és minimalizálja az oszteoporózisos nők csonttörésének kockázatát. A kezelés lényege, hogy egy spinális súlyozott kyphoorthosis készülékkel speciális hátnyújtó gyakorlatokat kell végezni.

A készüléket naponta 30-30 percen keresztül kell hordani délelőtt és délután, ez idő alatt tízszer kell a hátnyújtó gyakorlatokat megismételni.

Hogyan előzhető meg az oszteoporózis?

Az egészséges csontozat megtartásához három dolog szükséges:

- rendszeres testmozgás
- megfelelő mennyiségű kalcium
- megfelelő mennyiségű D-vitamin

Kezelőorvos neve:.....
Kontroll időpontja:.....

Figyelem! A jelen betegtájékoztatóban szereplő információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról érdeklődjön kezelőorvosánál illetve gyógyszerésznél!