

## OSTEOPOROZA

**OSTEOPOROZA** Proces izgradnje i razgradnje kostiju se kod svakog èovjeka odvija istovremeno, s tim da do 30 godine prevladava izgradnja a nakon 30. godine razgradnja kosti. &Scaron;ta je osteoporozna - Osteoporozna je proces u toku kojeg kosti postaju slabe, krhke i lako lomljive.

Kod osteoporoze vanjski dio kosti, inaèe èvrsti, postaje tanji i slabiji a unutra&scaron;njost kosti postaje prozirnija i &scaron;upljikava. Osteoproza je glavni uzrok preloma kostiju u starijoj dobi, najèe&scaron;æe kième i kuka. Jedna teæina pacijenata sa prelomom kuka se oporavi, jedna treæina ostanu invalidi a jedna treæina umire od komplikacija preloma. Podjela osteoporoze - Postoji primarna osteoporozna (postmenopauzna i staraèka) i sekundarna, vezana za odreðenu bolest ili upotrebu lijekova. Osteoproza povezana sa menopauzom poznata je kao Tip I primarne osteoporoze i javlja se kod 80% žena a osteoporozna vezana za dob poznata je kao Tip II primarne osteoporoze. Sekundarna osteoporozna je vezana za odreðeni uzrok a ne za životnu dob (najèe&scaron;æe terapija kortikosteroidima, hormonalnim preparatima, zatim bolesti želudca i crijeva itd.). Ispitivanje ko&scaron;tane gustoæe - Ureðaji kojima se mjeri ko&scaron;tana gustoæa se zovu denzitometri a mogu biti periferni i centralni. Testiranje ko&scaron;tane gustoæe savjetuje se svim osobama starijim od 40 godina, posebno ženama nakon menopauze, osobama koje su imale prelom kostiju te osobama koje imaju poveæane faktore rizika za nastanak osteoporoze. T score oznaèava usporedbu izmeðu gustoæe kostiju ispitivane osobe i prosjeène vrijednosti gustoæe kostiju kod zdravih osoba na vrhuncu njihove ko&scaron;tane gustoæe, tj. sa 30 godina života. T score nam omogućuje standardizaciju rezultata &ndash; jedna standardna devijacija je 10 % ko&scaron;tane gustoæe. Rizik od preloma kostiju se udvostruèuje sa svakom standardnom devijacijom. Normalna ko&scaron;tana gustoæa: T = (+1 do &ndash;1); Osteopenia - stanje smanjene ko&scaron;tane gustoæe: T = (&ndash;1 do &ndash;2,5); Osteoporozna: T = (&ndash;2,5 i manje); Te&scaron;ka osteoporozna: T = (&ndash;2,5 i manje, plus prelom kostiju). Z score oznaèava usporedbu izmeðu vrijednosti gustoæe kostiju ispitivane osoba i prosjeène vrijednosti gustoæe zdravih kostiju osoba iste dobi i težine. Z score otkriva sekundarnu osteoporozu. Testiranje osoba sa zadovoljavajuæom ko&scaron;tanom gustoæom ( T score od +1 do &ndash;1) se savjetuje nakon 5 godina. Testiranje osoba sa osteopenijom ( T score od &ndash;1 do &ndash;2,5) koji uzimaju lijekove radi prevencije osteoproze se savjetuje nakon godinu dana. Testiranje osoba sa osteoporozom ( T score manji od &ndash;2,5) koji uzimaju lijekove se savjetuje nakon 6 mjeseci. Prevencija i lijeèenje osteoporoze - Bez obzira da li radimo na prevenciji ili lijeèenju osteoporozna cilj nam je isti: održati kosti zdravim i otpornim na prelome za &scaron;to je potrebna puna saradnja pacijenta. Za prevenciju osteoporoze nikad nije prerano a za njeno lijeèenje nikad nije prekasno. Uspje&scaron;an program prevencije ili lijeèenja osteoporoze ukljuèuje nekoliko mjera važnih za zdravlje kostiju (prehrana bogata kalcijem, Vitamin D, redovita fizièka aktivnost, sunèanje, zdrave navike i lijekovi).

Prim. Dr Enver &Scaron;abiæ specijalista op&scaron;te hirurgije specijalista ortopedije i traumatologije