ГРИЖИ СЕ ЗА СВОИТЕ КОСКИ

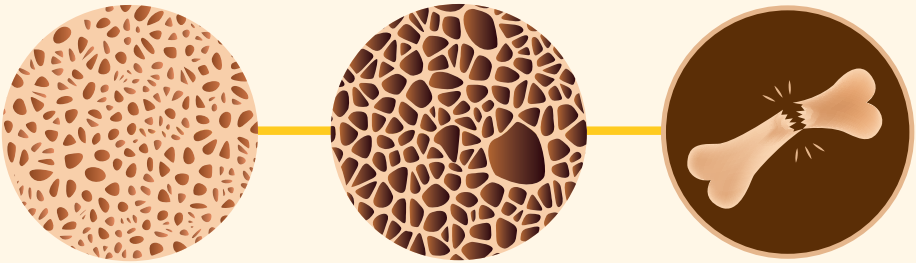
Заштити ја својата иднина



Дознај за ризиците од остеопороза

ДЕКСА

МАКЕДОНСКА АСОЦИЈАЦИЈА ЗА ПРИМЕНЕТА ДЕНЗИТОМЕТРИЈА



Остеопорозата е проблем во светот и во многу земји луѓето над 50-годишна возраст, дури една од три жени и еден од петмина мажи, се здобиваат со остеопорозни скршеници. Остеопорозата ги прави коските слаби и кревки, па тие лесно се кршат, дури и при мал пад, удар, при кивање или при изненадно движење. Скршениците предизвикани од остеопорозата може да бидат животозагрозувачки и главна причина за болки и за долготраен инвалидитет.

БИДЕТЕ АКТИВНИ

Дознај дали има ризик за тебе и испитај се!

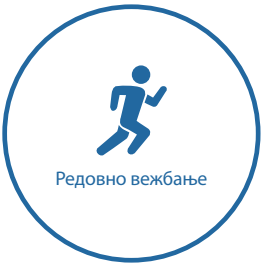
Цврстите коски заедно со силните мускули ќе Ви помогнат да уживате во активна, подвижна и во независна иднина. Едноставно кажано, состојбата на коските може да го одреди квалитетот на Вашиот живот во иднина. Кај жените постари од 45 години остеопорозата е причина за повеќе болнички денови од која било друга болест (вклучително и дијабетес, срцев удар и карцином на дојка). Фрактурите на колк, едни од најсериозните и животозагрозувачки скршеници, често завршуваат со потреба од нега од други лица и со губење на физичката независност. Помалку од половина од оние коишто ќе преживеат скршеница на колк успеваат да си го вратат претходното ниво на функционирање. Околу 20 – 25 % од луѓето кои се здобиле со скршеница на колк умираат во првата година.

Дали остеопорозата и скршениците може да се спречат?

Одговорот е ***да*** ако се преземе акција на време. Иако коскената загуба може да биде забрзана поради некои состојби кои се надвор од наша контрола (како на пример фамилијарна историја), постојат одредени чекори коишто може да ги преземете за да се спречи оваа „тивка“ болест.

Прв чекор, независно од Вашата возраст или од состојбата на коскеното здравје, е да си обезбедите животен стил за здрави коски. Тоа значи редовно вежбање за зајакнување на коските и на мускулите, исхрана богата со калциум, протеини, витамин Д и други важни хранливи елементи, избегнување нездрави навики, како што е пушењето или зголемената примена на алкохол.

Сепак, кај луѓето со висок ризик од скршеници не е доволен само животниот стил за здрави коски за да се спречат остеопорозните скршеници. Ако сте со висок ризик, најверојатно ќе имате потреба од лекови против остеопороза, со цел да се заштитите од скршеници во иднина.







5 ЧЕКОРИ ЗА ЗДРАВИ КОСКИ И ЗА ИДНИНА БЕЗ СКРШЕНИЦИ



1. Вежбајте редовно.

Најдобри се вежбите со тегови, вежбите за зајакнување на мускулите и вежбите за рамнотежа.



2. Обезбедете исхрана богата со хранливи материи за здрави коски.

Калциумот, витаминот Д и протеините се најважни за здравјето на коските. Безбедното изложување на сонце ќе Ви помогне да добиете доволно витамин Д.



3. Избегнувајте негативни животни навики.

Одржувајте нормална телесна тежина, избегнувајте пушење и прекумерно пиење алкохол.



4. Дознајте дали имате ризик-фактори.

Дознајте дали имате ризик-фактори и споделете ги со Вашиот доктор, особено ако сте имале претходна скршеница, ако имате специфични болести или ако земате лекови коишто може да влијаат на коскеното здравје.



5. Испитајте се и лекувајте се ако е потребно.

Ако сте со висок ризик, најверојатно ќе Ви требаат лекови за да се обезбеди оптимална заштита од скршеници.

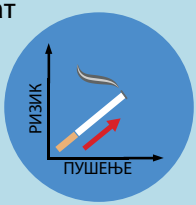
ПРЕЗЕМЕТЕ АКЦИЈА за промена

Еден од важните чекори за заштитување на Вашата иднина е да дознаете дали имате значителни ризик-фактори. Препознавањето на ризик-факторите за остеопороза ќе Ви помогне да преземете навремена акција за нејзино спречување, што ќе има огромно позитивно влијание на Вашето коскено здравје во годините подоцна.

Подолу ќе наведеме некои од **честите ризик-фактори коишто се „променливи“,** а тоа значи дека МОЖЕТЕ да ги промените и да го намалите Вашиот ризик од остеопороза и од скршеници:

Пушење

Сите ги знаеме опасностите од пушењето. Но, многумина не знаат дека, споредено со непушачи, луѓето коишто пушат или коишто пушеле во минатото се со зголемен ризик од скршеници. Пушењето го зголемува ризикот од скршеница на колк и до 1,8 пати.



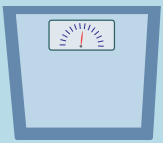
Прекумерно пиење алкохол

Луѓето коишто пијат повеќе од 2 единици алкохол дневно имаат 40 % поголем ризик за која било остеопорозна скршеница, споредено со луѓето коишто пијат умерено или воопшто не пијат алкохол. Умереното пиење алкохол ќе користи на Вашето целосно здравје, а не само на коските.



Низок индекс на телесна маса (BMI)

Одржување нормална телесна тежина е исто така важно. BMI под 19 се смета за недоволна тежина и е ризик-фактор за остеопороза. Ниската телесна маса може да е резултат на лоша исхрана и на намалено внесување хранливи материи потребни за здрави коски, како што се калциум, протеини и витамин Д.





Лоша исхрана

Хранливата диета богата со калциум, протеини, со овошје и со зеленчук им користи на коските и на мускулите во секоја возраст. Неухранетоста кај повозрасните лица е особено загрижувачка, особено затоа што тие се многу поподложни на остеопороза, на падови и на скршеници.

Недостиг на витамин Д

Витаминот Д се создава во нашата кожа преку изложување на сончевите ултравиолетови зраци. Витаминот Д е неопходен за коскеното здравје затоа што му помага на телото да апсорбира калциум. Само неколку видови храна содржат витамин Д, а сонцето не е секогаш доволен извор на витамин Д. Затоа недостиг на витаминот Д е честа појава, особено кај постари лица, кај оние кои не излегуваат надвор или кај луѓето од северните земји во зимските месеци. IOF препорачува примена на додатоци во исхраната за оние со ризик и за возрасни лица постари од 60 години, со цел да се спречат падовите и скршениците.



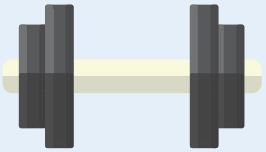
Чести падови

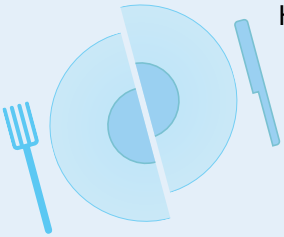


Деведесет проценти од скршениците на колк се резултат на пад. Лошиот вид, губењето рамнотежа, невромускулната дисфункција, деменцијата, имобилизацијата и употребата на апчиња за спиење (сите се чести појави кај возрасните) значително го зголемуваат ризикот од падови и од скршеници. Ако сте склони кон падови, треба да преземете активности за да се заштитите од падови во Вашиот дом и да ги подобрите Вашата мускулна сила и рамнотежата со конкретни вежби.

Недоволно вежбање

Постои израз „движи го или изгуби го“, кој се однесува на фактот дека неактивноста доведува до зголемена коскена загуба. Затоа е важно редовно да се вежба со тегови и да се зајакнуваат мускулите. Возрасните со физички недоволно активен животен стил побрзо губат коскена маса, а, исто така, студии покажуваат дека постарите лица со физички недоволно активен живот поверојатно би се здобиле со скршеница на колкот отколку оние кои се поактивни.





Нарушувања во исхраната

Нарушувањата, како анорексија и булимија, коишто може да предизвикаат екстремна загуба на тежина се опасни за коскеното здравје. Кај млади жени тие може да доведат до недостиг на естроген (како во менопауза) и до драматично намалување на внесувањето калциум. Резултатот е брза загуба на коскените минерали.

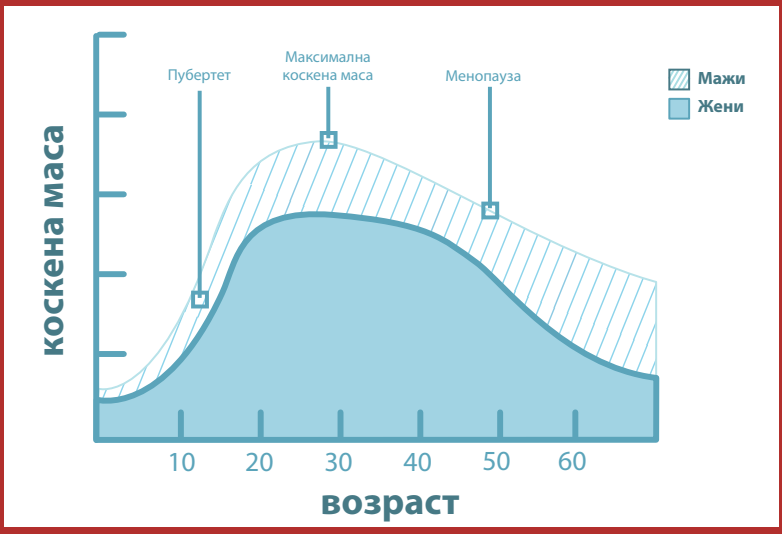
Извадете го метрото!

Ако сте изгубиле повеќе од 3 cm, тоа може да биде знак за скршеница на прешлените (’рбетот) предизвикана од остеопороза. Прешленските скршеници може да предизвикаат згрбавување или крив ’рбет.



ПРЕПОЗНАЈТЕ ГИ РИЗИК-ФАКТОРИТЕ КОИШТО НЕ МОЖЕ ДА ГИ ПРОМЕНИТЕ

Во целина, ризикот од остеопороза е условен од возраста, полот и од етничката припадност. Општо земено, колку сте постари толку се зголемува ризикот од остеопороза. Жените се поподложни на коскена загуба отколку мажите. Сепак, иако жените повеќе се здобиваат со остеопорозни скршеници (поради брзата коскена загуба во менопаузата), мажите не се поштедени од остеопорозата. Околу 20 – 25 проценти од сите скршеници на колк се случуваат кај постари мажи и мажите почесто се здобиваат со инвалидитет и умираат по скршеница на колк. Остеопорозата е почеста кај белата и кај жолтата раса, најверојатно поради разликите во коскената структура и во максималната коскена маса.



Иако некои ризик-фактори не може да се променат („непроменливи ризик-фактори“), треба да сте свесни кои фактори влијаат на Вас. Ако имате некои од следните ризик-фактори, тоа треба да Ве поттикне да барате иследување за коскената состојба:

Фамилијарна историја

Генетските фактори, животниот стил и исхраната придонесуваат за Вашата максимална коскена маса и за стапката на коскена загуба на постара возраст. Ако еден од Вашите родители имал скршеница, особено скршен колк, кај Вас постои зголемен ризик од остеопороза.

Претходна скршеница

Луѓето коишто веќе се здобиле со остеопорозна скршеница имаат двојно поголема веројатност да се здобијат со втора скршеница, споредено со луѓето кои немаат никаква скршеница. Секој којшто се здобил со скршеница по 50-тата година мора да се испита за остеопороза. Во најголем број од случаите треба да се препише терапија за да се спречи големата веројатност за идни скршеници.



Прва скршеница



Обратете се на Вашиот доктор



Втора скршеница

Одредени лекови

Некои лекови може да имаат несакани ефекти коишто директно ги слабеат коските или го зголемуваат ризикот од скршеници поради падови. Пациентите коишто земаат некој од следните лекови треба да се консултираат со својот доктор поради зголемениот ризик од нарушување на коскеното здравје:

- гликокортикоиди – орално или со инхалација (на пр. за астма или за артритис);
- одредени имуносупресиви (инхибитори на калмодулин-/калцинеурин-фосфатаза);
- тироиден хормон (Л-тироксин);
- одредени стероидни хормони (медроксипрогестерон ацетат, агонисти на лутеинизирачкиот хормон);
- инхибитори на ароматаза (се употребуваат при карцином на дојка);
- одредени антипсихотици;
- одредени антиконвулзиви;
- одредени антиепилептици;
- литиум;
- инхибитори на протонската пумпа.



Примарен/секундарен хипогонадизам кај мажи

Млади мажи со хипогонадизам со ниско ниво на тестостерон имаат мала коскена густина, што може да се зголеми со заменска терапија со тестостерон. Акутен хипогонадизам, како на пример орхиектомија поради карцином на простата, на која било возраст, ја забрзува коскената загуба со слична стапка како кај жени во менопауза. Коскената загуба по орхиектомија се случува брзо во првите неколку години и во најголем број случаи треба да се препише терапија за да се спречи.

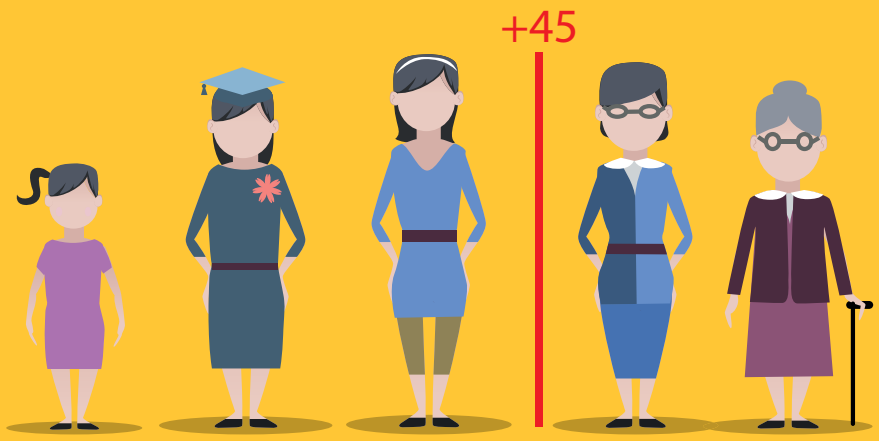
Одредени здравствени нарушувања

Одредени болести, како и лековите коишто се користат при нивно лекување, може да ги ослабнат коските и да го зголемат ризикот од скршеници. Меѓу најчестите болести и нарушувања коишто може да го зголемат ризикот се:

- ревматоиден артритис;
- нарушување на апсорпцијата на хранливите материи/ гастроинтестинални проблеми (Кронова болест и сл.);
- хронична бубрежна болест;
- ХИВ;
- хематолошки нарушувања/ малигни заболувања (вклучително карцином на простата и на дојка);
- некои наследни заболувања;
- хипогонадни состојби (Турнеров синдром/Клинефелтеров синдром, аменореја и сл.);
- ендокрини нарушувања (дијабетес, Кушингов синдром, хиперпаратироидизам и сл.);
- имобилизација/изгубена мобилност.

Менопауза/хистеректомија

Жените во постменопауза, оние на коишто им се отстранети јајчниците и оние коишто имале рана менопауза пред 45-годишна возраст треба особено да внимаваат на коскеното здравје. Брзата коскена загуба започнува по менопаузата кога се намалува заштитното дејство на естрогенот. Хормонската заменска терапија кај некои жени може да помогне да се забави коскената загуба ако се започне со примена пред 60-годишна возраст или во првите 10 години по менопаузата.



Имате ризик-фактори? Разговарајте со Вашиот доктор и побарајте тестирање.

Едноминутниот тест за одредување на ризикот од остеопороза на IOF на следната страница, со 19 лесни прашања, ќе Ве предупреди ако имате некој ризик-фактор. Ако сте на возраст над 50 години и имате еден или повеќе ризик-фактори, треба да разговарате со Вашиот доктор и да побарате процена на состојбата.

За да ја процени состојбата на Вашето коскено здравје, Вашиот доктор може да употреби интернет-алатка за процена на ризикот од скршеници (на пример FRAX), која го проценува ризикот од голема скршеница во наредните 10 години. Зависно од Вашиот ризик, возраста и од други клинички фактори, може да Ви биде одреден тест за процена на коскената минерална густина (BMD). Најчесто употребуван тест е DEXA – тоа е снимање со рендгенски зраци со ниско зрачење, којшто може да открие и многу мал процент на коскена загуба.



За оние со висок ризик постојат можности за успешно лекување

Во зависност од Вашите резултати од клиничката процена, Вашиот доктор може да Ви даде одредени препораки за надоместување на калциумот и на витаминот Д, други додатоци во исхраната, вежби и лекови, како и да препорача контрола.

Пациентите со висок ризик имаат потреба од терапија со лекови за успешно да се заштитат од скршеници. Денес имаме широк дијапазон на лекови како никогаш досега. Која терапија ќе Ви ја препорачаат зависи од Вашиот профил на ризик, вклучително и од ризикот од одредени видови скршеници, од други здравствени состојби или од лековите кои веќе ги примате. Општо земено, најчестите препорачани лекови се покажале како сигурни и ефективни. Како и кај секој лек така и кај нив може да се јават несакани ефекти. Треба да бидете свесни за ова, но пациентите и докторите треба да го споредат сериозниот ризик од прекин на терапијата со ризикот од ретка појава на несакани ефекти.

Ако Ви е препишана терапија, треба да ја примате како што е советувано и да се обратите на Вашиот доктор ако имате некакви тешкотии при земањето на лекот. Се разбира, ниеден лек не е ефективен ако не се зема како што е препишано!



Едноминутен тест за одредување на ризикот од остеопороза на IOF

19 лесни прашања за да Ви помогнат да ја разберете состојбата на Вашето коскено здравје

Вашите непроменливи ризик-фактори – она што не може да го промените

Ова се ризик-факторите со коишто се раѓаме или коишто не може да ги промениме. Сепак, важно е да ги познаваме факторите коишто не може да ги смениме за да се преземат чекори да се намали загубата на коскената минерална маса.

1. Дали некој од Вашите родители имал остеопороза или скршеница по пад од мала висина (пад од висина на стоење или пониско)?
   ○да ○не
2. Дали некој од Вашите родители бил згрбавен?
   ○да ○не
3. Дали сте постари од 60 години?
   ○да ○не
4. Дали сте скршиле коска како возрасен по благ пад?
   ○да ○не
5. Дали често паѓате (почесто од еднаш годишно во последната година) или дали имате страв од паѓање бидејќи се чувствувате изнемоштено?
   ○да ○не
6. Дали имате изгубено повеќе од 3 cm во висина по 40-тата година?
   ○да ○не
7. Дали имате недоволна тежина (дали индексот на телесна маса (BMI) Ви е помал од 19 kg/m^2)?
   ○да ○не
8. Дали сте примале кортикостероидни таблети (Кортизон, Преднизон итн.) повеќе од 3 последователни месеци (овие таблети често се користат за болести како астма, ревматоиден артритис и некои воспалителни заболувања)?
   ○да ○не
9. Дали имате ревматоиден артритис?
   ○да ○не
10. Дали имате премногу активна тироидна жлезда, премногу активни паратироидни жлезди, шеќерна болест – тип 1 или нарушување на апсорпцијата на хранливите материи, како Кронова болест или целијакија?
    ○да ○не

За жени:

11. Дали менопаузата Ви настапи пред 45-тата година?
    ○да ○не
12. Дали сте престанале да имате менструација 12 последователни месеци или подолго (иако не сте бремена, не Ви е направена хистеректомија или не сте во менопауза)?
    ○да ○не
13. Дали Ви биле отстранети јајчниците пред 50-тата година без да земате хормонска заменска терапија?
    ○да ○не

За мажи:

14. Дали сте страдале од импотенција, намалено либидо или имате други симптоми поврзани со ниско ниво на тестостерон?
    ○да ○не

Ризик-фактори коишто зависат од Вашиот животен стил – она што може да го промените

Ова се променливи ризик-фактори коишто произлегуваат од начинот на исхрана или од начинот на животниот стил и на изборот којшто го правите.

15. Дали редовно пиете алкохол повеќе од безбедната граница (повеќе од 2 единици дневно)?

○да ○не

16. Дали сега или кога било сте пушеле цигари?

○да ○не

17. Дали дневното ниво на физичка активност е помало од 30 минути (домашна работа, градинарство, одење, трчање итн.)?

○да ○не

18. Дали сте алергични на млеко и на млечни производи или ги избегнувате овие производи, а не земате калциум како додаток во исхраната?

○да ○не

19. Дали поминувате помалку од 10 минути дневно во надворешни услови (со дел од телото изложен на сонце), а не земате витамин Д како додаток во исхраната?

○да ○не

Објаснување на одговорите:

Ако сте одговориле позитивно на кое било од прашањата, тоа не значи дека имате остеопороза. Позитивните одговори едноставно значат дека имате клинички докажани ризик-фктори коишто може да доведат до остеопороза и до скршеници.

Ве молиме да го покажете овој тест за одредување на ризикот од остеопороза на Вашиот доктор, којшто може да Ве упати да ја снимите коскената густина (DEXA). Покрај тоа, Вашиот доктор ќе Ве советува какво лекување се препорачува за Вас.

Дури и ако немате ризик-фактори или имате само неколку, треба да разговарате за Вашето коскено здравје со Вашиот доктор и да ги следите Вашите ризици во иднина.

За други информации за остеопороза и за тоа како да го подобрите Вашето коскено здравје, контактирајте со Македонското здружение за применета дензитометрија – ДЕКСА или посетете ја интернет-страницата: www.iofbonehealth.org.

Забелешка: Овој тест е наменет да ја подигне свеста за ризик-факторите од остеопороза. Тој не е научно докажан тест.