

RESNO IN mahj resno O OSTEOPOROZI



KAZALO

Resno in manj resno o osteoporozi

Urednica: Duša Hlade Zore

Strokovni pregled: doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., spec. endokrinolog

Produkcija: STUDIO 3S, d. o. o.

Jezikovni pregled: Simona Škrlec

Ilustracije: David Kranjčan

Tisk: Figo, d. o. o.

Izdala in založila: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, Ljubljana

Ljubljana: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, november 2009

Izdajo knjižice sta omogočili farmacevtski družbi Roche in GlaxoSmithKline

Strokovni del je, kjer ni navedeno drugače, povzet po knjižici Vse kar moram vedeti o osteoporozi avtorja doc. dr. Tomaža Kocjana s soavtorji, Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, 2008.

Močnejši smo, če delujemo skupaj	4
Ko kosti postanejo krhke	5
Število bolnikov narašča	6
Odkrivanje osteoporoze	3
Enominutni test tveganja	3
Izračunajte si verjetnost za zlom	3
Pravilno poskrbite za svoje kosti	3
Koliko kalcija dobi vaše telo?	3
Kalcijevi pripravki	3
Vitamin D	3
Beljakovine	3
Zeleni čaj	3
Kostem pomagajo tudi ...	3
Kuhajmo za močne kosti	3
Telesna dejavnost	3
Pravilna vadba	3
Uprimo se razvadam, spoprimimo se s težavami	3
Zdravljenje osteoporoze	3
Ob�amba pred razgradnjo kosti	3
Spodbujanje gradnje nove kosti	3
Zaviranje razgradnje in spodbujanje gradnje	3
Živeti z osteoporozo	3
Kako se zavarovati pred padcem?	3
Miti o osteoporozi	3
OsteoSlovarček	3
Viri	3

Močnejši smo, če delujemo skupaj

Kadar govorimo o osteoporozi, bolezni krhkih kosti, vselej poudarjamo, kako pomembna je dejavnost bolnikov in bolnic. Osteoporoza je namreč bolezen, na potek katere lahko vplivamo – s pravilno prehrano, pravilnim ravnanjem in telesno aktivnostjo. Poleg vsega tega pa je še en pomemben delček sestavljanke, ki gre z roko v roki z dejavnim življenjskim slogom, to je pozitiven pogled na življenje.

V Zvezi društev bolnikov z osteoporozo smo se odločili, da bomo vse te delčke s pomočjo naših članov in članic povezali v mozaik znanja, izkušenj in zabave. Z literarnim natečajem smo zbrali prispevke o izkušnjah z osteoporozo, obenem pa smo vam žeeli pomagati tudi s konkretnimi informacijami in nasveti.

Rezultat našega in vašega truda je knjižica, ki jo imate v rokah. V njej smo prepletli podatke o bolezni z zgodbami, ki ste jih delili z nami. Morda se boste razveselili recepta, ki ga še niste poznali, ali pa vam bo pričel bolnika ali bolnice pričarala nasmeh na obraz; morda boste upoštevali kakšen nasvet ali pa se zamislili ob branju osebnih zgodb. Da, tudi moški zbolijo za osteoporozo. Da, včasih je hudo. In da, pomaga, če s prijatelji delimo izkušnje, si pomagamo in se tudi zabavamo.

V Sloveniji se z osteoporozo spopada 140.000 ljudi. Pomembno je, da se zavedajo, da niso sami in da obstaja mreža društev, ki jim lahko nudi strokovne nasvete, jih izobražuje, prav tako pa poskrbi tudi za prijetno druženje. Zavedajmo se: močnejši smo, če delujemo skupaj. Vsak od nas in vsi skupaj lahko poskrbimo za boljše počutje bolnikov z osteoporozo in širjenje znanja o tej bolezni in osebnem tveganju zanjo.

Duša Hlade Zore
predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Ko kosti postanejo krhke

Osteoporoza je bolezen, ki nastane zaradi zmanjševanja kostne gostote in slabšanja kakovosti kosti. Posledica tega je krhkost kosti in povečana možnost zlomov – še posebej pogosto nastanejo zlomi vretenc, zapestja, kolka ali nadlahtnice.

Kosti, ki so v našem telesu, so »žive«, se nenehno prenavljajo. V desetih letih se prenovi naše celotno okostje; stara kost se razgrajuje, na njenem mestu pa nastaja nova kost. Ta proces navadno v odrasli dobi do štiridesetega leta poteka tako, da je nastajanje kosti enako hitro kot njeno razgrajevanje, nato pa začnemo kostno maso izgubljati. To nastane, ker se bodisi pospeši kostna razgradnja bodisi je kostna izgradnja slabša. Izguba dela kostne mase je pri staranju vsakega od nas običajna, če pa pride do velike izgube kostne mase in zaradi tega tudi do zlomov, govorimo o bolezenskem pojavi osteoporoze.

Bolezen se pogosto razvija neopaženo in nanjo opozori šele prvi zlom, ki priča, da je napredovala. Vseh vzrokov osteoporoze ne poznamo natančno, poznamo pa dejavnike, ki povečujejo tveganje nastanka te bolezni:

- a) **spol** – pri ženskah je možnost razvoja osteoporoze večja;
- b) **starost** – višja, kot je starost, večje je tveganje za osteoporozo;
- c) **teža** – tveganje je večje za tiste, ki tehtajo manj kot 60 kilogramov in imajo drobne kosti;
- d) **dednost** – tveganje je večje za tiste, katerih bližnji sorodniki imajo osteoporozo;
- e) **prehrana in življenjski slog** – nekakovostno prehranjevanje (uživanje hrane z malo kalcija in vitamina D ter pretirano uživanje beljakovin in soli) in telesna nedejavnost krepko zvišuje tveganje osteoporoze;
- f) **razvade** – kajenje in pretirano uživanje alkohola;
- g) **zgodnja menopavza pred 45. letom starosti**.

Število bolnikov narašča

Osteoporoza se pojavlja po vsem svetu. V Evropi, ZDA in na Japonskem naj bi bilo danes približno 75 milijonov bolnic in bolnikov z osteoporozo, ocena števila vseh, ki naj bi imeli nizko kostno gostoto, pa se giblje okrog 225 milijonov ljudi. Tudi napovedi za prihodnost niso zelo obetavne, saj naj bi se število obolelih (tudi zaradi vse daljše življenske dobe) v naslednjih petdesetih letih podvojilo.

Med bolniki z osteoporozo je osemdeset odstotkov žensk. Te so še posebej izpostavljene tveganju za osteoporozo, ker imajo manjo kostno maso, v menopavzi pa zaradi upadanja ravni estrogena kosti hitreje postanejo krhke kot pri moških.

Pomembno je tudi sodelovati z zdravniki

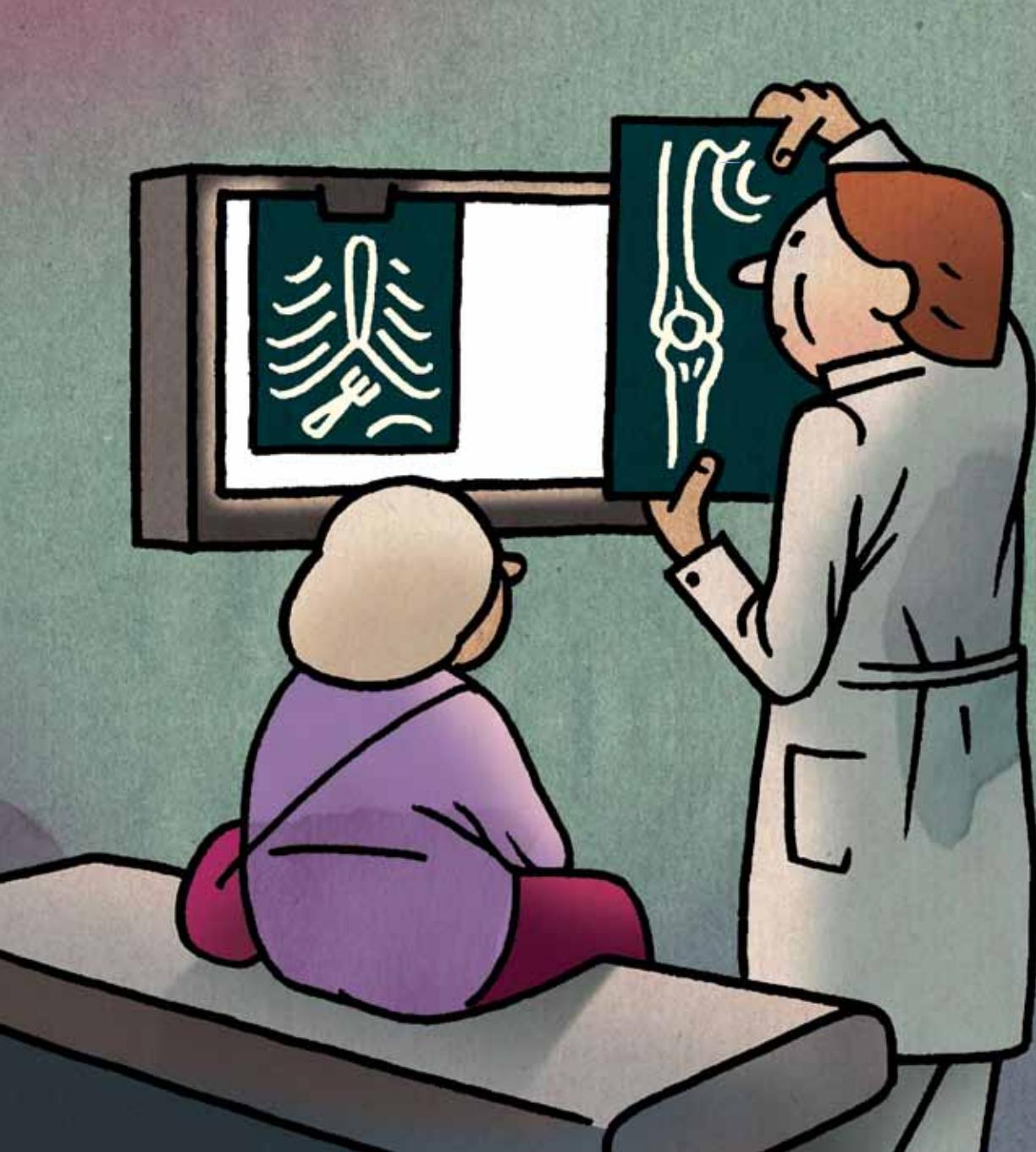
Osteoporoza je kronična bolezen, ki je za zdaj še ne zmoremo dokončno pozdraviti. Lahko pa jo upočasnimo ali celo zaustavimo njeno napredovanje, bistvo zdravljenja pa je preprečevanje zlomov, torej vzrokov umrljivosti in obolenosti številnih bolnic in bolnikov. Pri zdravljenju osteoporoze skupaj z bolnikom pogosto sodeluje cela ekipa zdravnikov, ki jo najpogosteje poleg osebnega zdravnika sestavljajo še endokrinolog, travmatolog ali ortoped in ginekolog.

Sekundarna osteoporoza

Osteoporoza je lahko tudi spremlevalka drugih bolezni. V tem primeru govorimo o sekundarni osteoporozi, če želimo uspešno izboljšati kostno gostoto, pa moramo zdraviti tudi osnovno bolezen, ki je osteoporozo povzročila.

»Sama sem o osteoporozi začela zares razmišljati pred približno 16 leti, ko smo živelii New Yorku. Tam smo se srečevali ženske z različnih koncev sveta, vse smo imele podobne težave in smo se o njih tudi veliko pogovarjale. Osebna zdravnica me je zelo hitro opozorila, da sem sama odgovorna za svoje zdravje, in mi priporočila, naj se zdravo prehranjujem in veliko gibam.«

žena predsednika države Barbara Miklič Türk



OsteoDejstva:

- Osteoporozni zlom prizadene vsako tretjo žensko in vsakega petega moškega po petdesetem letu.¹
 - Vsako leto se zaradi osteoporoze po svetu zgodi približno 1,6 milijona zlomov kolkov.²
 - Ocenjujejo, da v Evropi vsakih 30 sekund nastane zlom zaradi krhkosti kosti.³
 - Telo odraslega človeka ima 206 kosti, ob rojstvu pa imamo več kot 300 kosti, od katerih nekatere ob odraščanju zrastejo skupaj.⁴
- Beseda osteoporoza izhaja iz grških besed *osteō* (kost) in *poros* (luknja, prehod), slovar tujk pa jo prevaja kot krhkost kosti.⁵

Zveza opozarja, da je zaradi daljše življenske dobe danes za osteoporozo vedno več obolelih. V Sloveniji se s to boleznijo spopada približno 140.000 ljudi.

»Samo v Veliki Britaniji si nekdo vsake tri minute zlomi kost zaradi osteoporoze. Vemo, da se bo število teh primerov še dvignilo, če ne bomo ukrepali takoj. Upam, da čim več ljudi naredi enominutni test tveganja za osteoporozo, saj se moramo vsi zavedati dejavnikov tveganja, s katerimi smo soočeni.«

britanska igralka Joanna Lumley

¹ Facts and statistics about osteoporosis and its impact.
<http://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics.html>

² Johnell, O., Kanis, J. A. An estimate of the worldwide prevalence and disability associated with osteoporotic fractures. *Osteoporos Int* 2006; 17.

³ Kocjan, Tomaž Vse kar moram vedeti o osteoporozi. 2008.

⁴ »Bone (anatomy)«, Microsoft® Encarta® Online Encyclopedia 2009.
<http://encarta.msn.com> © 1997–2009 Microsoft Corporation.

⁵ Tavzes, Miloš, ur, Veliki slovar tujk. 2002.

Marija Horvat

Kramljanje Ane in Bare

ANA: *O, dober dan, Bara! Kje pa si bila prejšnji teden, nič te nisem videla?*

BARA: *O, s prijateljico sva bili v Radencih.*

ANA: *Kaj pa sta tam počeli? Sta se hodili kopat?*

BARA: *Eh, kakšni kopat. Bili sva na praznovanju! Ne veš, da je bil svetovni dan osteoporoze?*

ANA: *Kaj pa je to osteoporoza?*

BARA: *Kaj ne veš, kakšna bolezen je to?! To je bolezen redkih kosti.*

ANA: *Kaj pa govorиш neumnosti, kaj takega še nisem slišala, redke kosti?*

BARA: *Boš že vedela, kaj je to, ko si boš zlomila kakšno kost! Morda roko, nogo ali če ti poči kolk ali se ti hrbtenica zruši!*

ANA: *Jezus, kaj si mi to zdaj povedala? Kaj pa naj delam, da se mi kaj takega ne zgodi?*

BARA: *Takoj ti povem!*

ANA: *No, kaj?*

BARA: *Prijavi se v naše društvo, pa bo vse v redu.*

ANA: *Če se prijavim, bom zdrava?*

BARA: *Ne, od tega ne boš zdrava, ampak boš z nami hodila na strokovna predavanja, telovadbo, sprehode, kolesarjenja, izlete, delavnice zdravega življenja in zdrave*

kuhinja in podobno. In še doma ti ne bo treba delati, ker boš z nami hodila,ahaha!

ANA: *To vse počnete?*

BARA: *To še ni vse, malo bolj potihem ti bom rekla, prirejamо piknike s hrano iz nahrbtnika. Kakšnega malo bolj močnega zvrnemo, doma narejenega z zelišči in podobno. Tam, da nas domači ne vidijo, jemo, se veselimo, pojemo in nazadnje še plešemo, tako da gre osteoporoza sama stran od nas!*

ANA: *To je pa zanimivo! Veš, kaj, najboljše bo, da se čim prej včlanim in bom aktivna kot ti in bom lahko sodelovala z vami.*

BARA: *Greva veselo na društvo, v katerem nas z veseljem pričakujejo, saj se odpravljamo na letovanje v STRUNJAN.*

ANA: *Vidim, da imaš s sabo cekar.*

BARA: *Ja, to imam nekaj za odpad.*

ANA: *Pa se ti nekaj sveti?*

BARA: *Eh, to je ena stara slika! (pokaže ji kos ogledala)*

ANA: *(pogleda v ogledalo in se zgrozi) To pa res vrzi stran!*

ANA: *Juhu, zdaj pa hitro gremo po pokojnino in na morje!*

BARA: *Jaz pa vzamem malo domačega in greva – ne bo ti žal!*

Ivan Trogar

Moški z osteoporozo, ki boli

Star sem 49 let, visok 183 cm, težek 73 kg, poročen, oče treh otrok in imam osteoporozo.

V otroštvu sem bil bolj bolehen. V srednji šoli sem se precej ukvarjal s športom: igral sem nogomet, kolesaril, smučal, planinaril. Še vedno smučam, kolesarim, plezam, planinarim, veliko hodim in fizično delam – kadar nimam zlomljenih reber. Veliko se gibljam, vsak dan. Zadnja leta nisem v službi, živim in delam na manjši kmetiji. Ne živim pod stresom, glavni stres mi predstavlja zlomi reber in bolečine v križu in artroznih sklepih, ki mi omejujejo fizično aktivnost. Ne jemljem nobenih zdravil, razen proti osteoporozi. Za zdravljenje osteoartritisa priporočajo nesteroidne antirevmatike. Njihov stranski učinek je sekundarna osteoporoza. Meni je že moja primarna odveč.

Če kdo zdravo živi, sem to jaz: ne kadim, ne pijem alkohola, ne jem sladkarij, mesnih izdelkov in druge predelane hrane. Moja glavna hrana so sadje – vedno presno, od 1 do 2 kg na dan, zelenjava, meso in sir, doma pečen polnozrnati kruh, suho sadje, orehi, mandli, manjše količine testenin, riža in krompirja; pijača pa voda, nesladkan čaj in domači jabolčni sok. Pri drugih živilih, razen sadja in zelenjave, sem zelo zmeren. Za tak način prehrane sem se odločil zaradi zdravstvenih težav. Počutje se mi je precej izboljšalo. V mladosti sem jedel veliko močnatih in mlečnih jedi ter pil sladke gazirane pijače. Vse to je odnašalo kalcij iz mojih kosti. Sem svetloljas in svetle polti in taki ljudje smo menda genetsko bolj rizični za osteoporozo. Težave s kostmi so se začele že pri tridesetih letih, vendar sem jih pripisoval napornemu delu. Za osteoporozo se zdravim že deset let. Zaradi jemanja zdravil so bolečine v kosteh manjše in splošno počutje boljše.

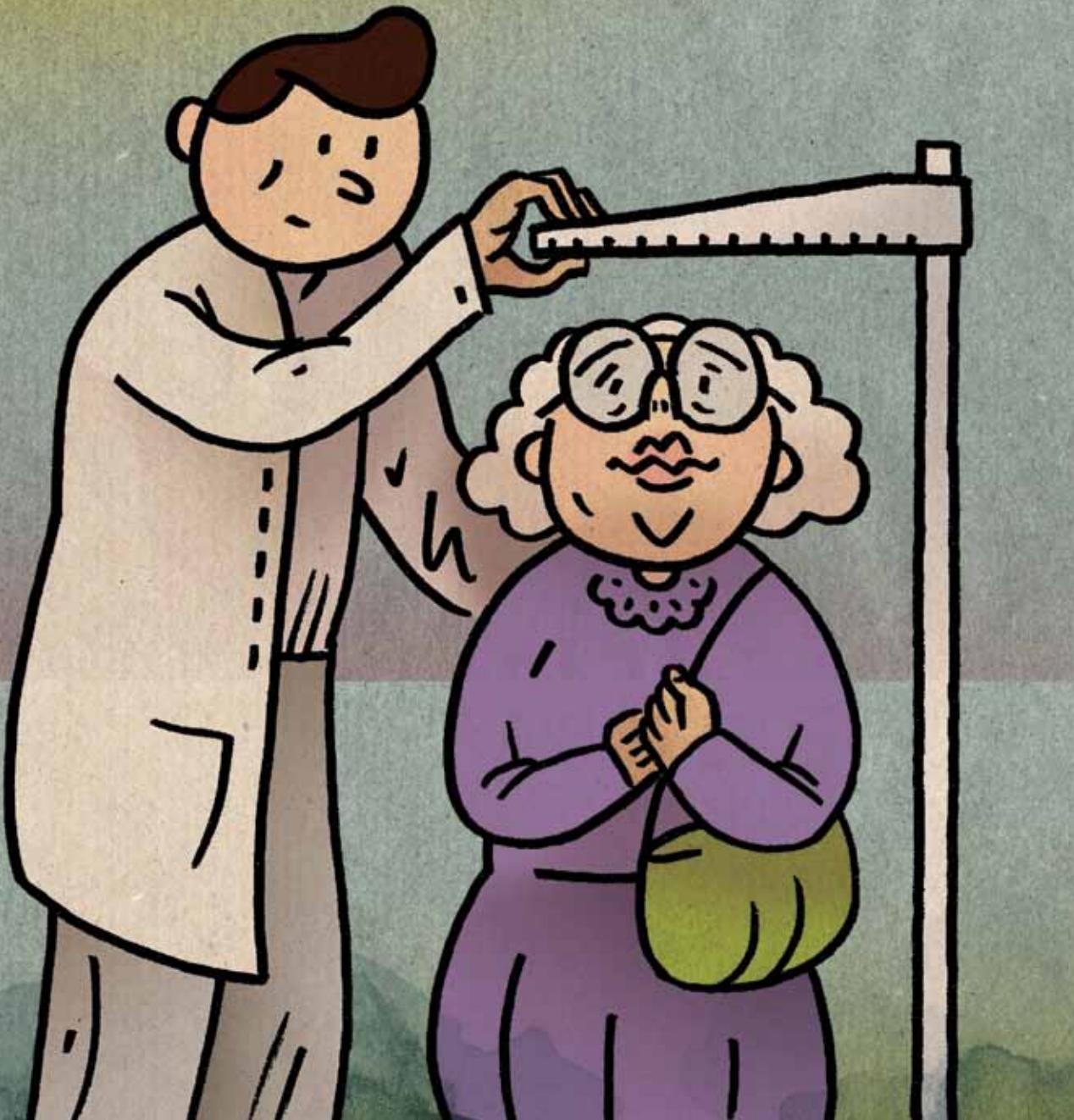
Rebra imam pogosto zlomljena, zadnja leta vsako leto. Kako si jih zlomim?

Zlahka: pri delu (obrezovanje sadnega drevja, krmljenje živine, košnja, spravilo drva), med igro z otroki. Leta 1998 mi je žena rekla, da imam osteoporozo in naj grem na denzitometrijo. Tedaj so v zvezi z osteoporozo vedno in povsod omenjali le

ženske v menopavzi, jaz sem bil mlad in postaven moški, zato sem šel še na pregled k endokrinologini. Vse je bilo brez posebnosti. Še vedno se brijem, (menda) sem videti kot moški, sem spolno aktiven, ne morem pa se sprijazniti z zlomi reber. Ne hodim več na rentgen, ker mi to nič ne pomaga. Točno vem: ko skrene, je zlom in nato šest tednov bolečega prekladanja, omejenega gibanja in neprespanih noči. Sem običajen človek, a nenavaden osteoporoznik. Kljub vsem prizadevanjem ostajam na meji osteopenije, in ko sem za eno leto prenehal jemati zdravila, se je bolezen zelo poslabšala. Ljudem, zlasti moškim, bi rad povedal, da je osteoporoza zahrbtna bolezen, ki jo imajo tudi mladenci in ne le stare mame, in da nezdravljenia sčasoma tudi vse bolj boli. Morda res ne bolijo same trhle kosti, boli pa telo, hrbtnica, mišice in živčevje, ki morajo živeti skupaj s temi kostmi. Z leti sem vedno bolj prisilen, da se moj življenjski slog prilagaja bolezni, in s tem se je težko sprijazniti.

Mladim ljudem, ki imajo otroke, bi rad povedal, zakaj naj se veliko gibljejo in zdravo prehranjujejo. Starši svoje vedenje in življenjski slog prenašamo na otroke in največ je odvisno od nas. Zato omejimo uporabo sladkorja, moke, maščob in visoko predelanih živil s konzervansi. Če mladi starši skupaj z otroki pogosto uživajo čipse, smokije, hamburgerje, razne sladkarije in sladke pijače, bodo vsi prikrajšani za uživanje sadja. S tem izjemno škodujejo svojemu in njihovemu zdravju. A otroci so najpomembnejše v življenju. V današnjem času imamo na voljo veliko raznovrstne hrane in zelo malo težko fizično delamo, zato jejmo zmerno in preudarno. Posebno previdnost moramo nameniti tudi uporabi zdravil. Vedno moramo prebrati vse o delovanju in stranskih učinkih in pomisliti, da so to znana dejstva, obstajajo pa tudi nepoznana.

Morda se bom jutri zbudil v nov dan, ko bodo ugotovili, da je moja osteoporoza ozdravljava bolezen. Večni optimist.



Odkrivanje osteoporoze

Odkrivanje osteoporoze je enostavno in varno. Edini način, da jo pravočasno odkrijemo, je merjenje kostne gostote. To merimo s posebno napravo, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov, izsledki, ki jih dobimo že po nekaj minutah, pa so zelo natančni. Merjenje kostne gostote (meri se gostota v ledvenih vretencih in kolku) omogoča napoved nevarnosti zloma, z več meritvami pa lahko ocenimo izgubo kostne mase ali spremljamo učinek zdravljenja.

Meritve poteka na posebni preiskovalni mizi, na katero lahko ležemo v oblačilih. Izsledki meritve so izraženi v gramih/kvadratni centimeter (g/cm^2), te pa nato zdravnik primerja s standardnimi vrednostmi, ki so določene za vsako starost posebej. Odstopanje do ene enote (standardne deviacije) navzdol je še v mejah normale, še večje odstopanje med 1 in 2,4 je značilno za osteopenijo (začetno zmanjšanje kostne mase), odstopanje za -2,5 ali več pa pomeni osteoporozo.

Poleg izsledkov meritve morajo zdravniki upoštevati tudi starost bolnika in pri njem poizvedeti tudi o drugih dejavnih tveganju (predvsem o prejšnjih zlomih, pogostejših zlomih v družini, življenjskem slogu). Skupna ocena nato privede do odločitve, ali je ogroženost za zlom tolikšna, da se uvede zdravljenje. Zdraviti se morajo na primer tudi bolniki in bolnice, pri katerih merjenje kostne gostote ni pokazalo osteoporoze, vendar so že utrpteli osteoporozni zlom vretenca ali kolka.

»Pred postavitvijo diagnoze nisem vedela veliko o osteoporozi. Ko sem izvedela, da imam to bolezen, sem bila pretresena in nisem mogla verjeti, saj se mi je zdelo, da osteoporoza ni bolezen, ki jo lahko ima nekdo, kot sem jaz, saj sem živila zelo dejavno življenje. Srečna sem, da sem s pomočjo svojega zdravnika še vedno lahko jaz, da uživam v življenju in delam, kar želim.«

švicarska igralka Ursula Andress

Enominutni test tveganja

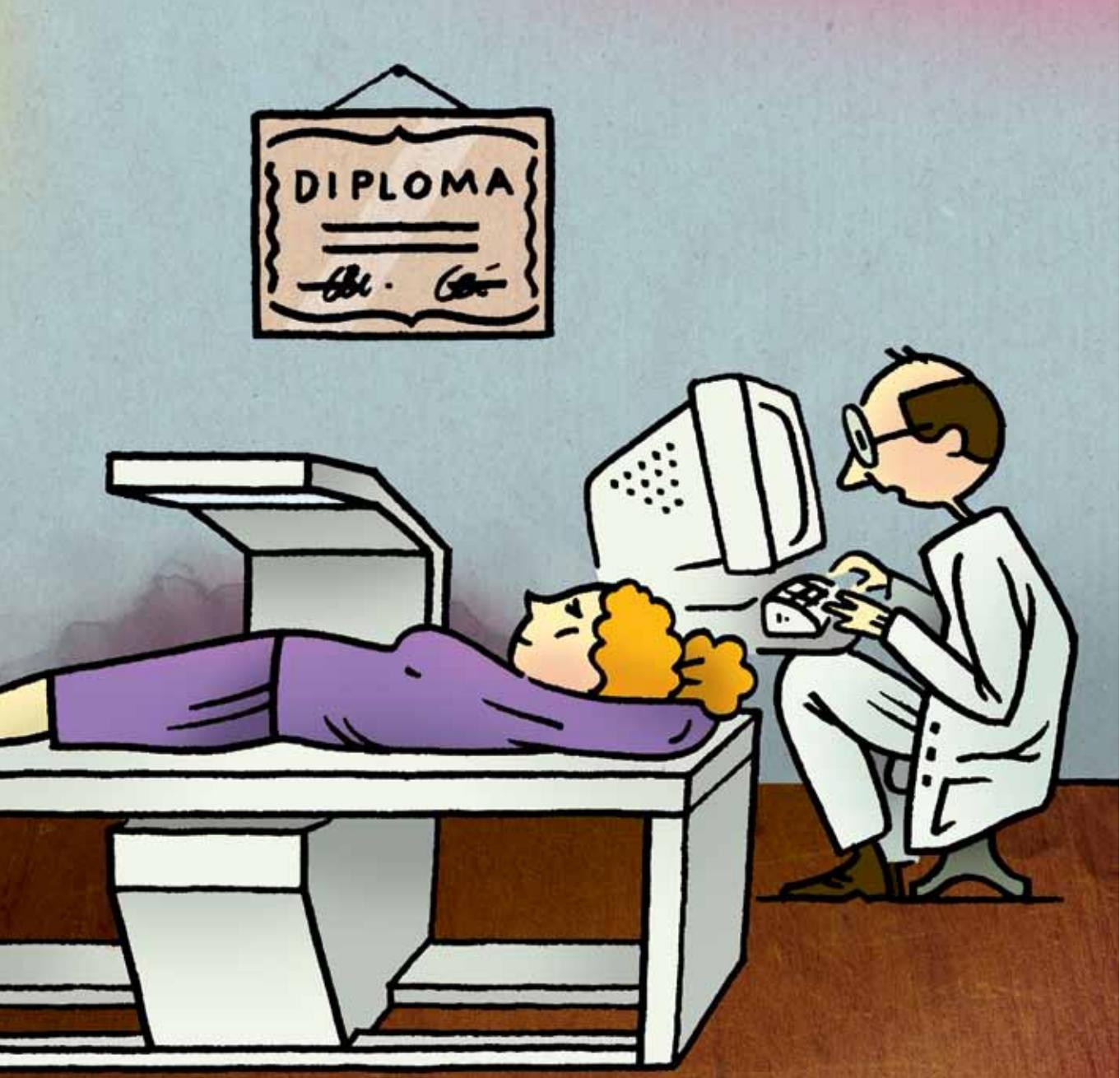
Se sprašujete, kolikšno je vaše tveganje, da zbolite za osteoporozo? Vzemite si minuto časa, rešite test in razmislite, ali bi šli na merjenje kostne gostote. Na vsako od spodnjih vprašanj odgovorite z DA ali NE.

- 1) Je imel kateri od vaših staršev osteoporozo ali si je zlomil kolk ob manjšem padcu ali zdrsu?
- 2) Ali ste si kdaj ob manjšem padcu ali zdrsu zlomili kost?
- 3) Ali že več kot tri mesece jemljete tablete s kortikosteroidi (na primer metilprednizolon)?
- 4) Ali se je vaša telesna višina znižala za več kot tri centimetre?
- 5) Ali redno uživate alkohol v večjih količinah?
- 6) Ali pokadite več kot 20 cigaret dnevno?
- 7) Ali imate pogosto drisko (ki je posledica bolezni, kakršni sta celiakija ali Crohnova bolezen)?

Če ste odgovorili z DA na katerokoli vprašanje, to seveda ne pomeni, da imate osteoporozo. Lahko pa je to znak, da imate povečano tveganje, da zbolite za to boleznijo. Priporočamo vam, da pokažete izpolnjen test svojemu zdravniku, ki bo presodil, ali so nadaljnje preiskave potrebne.

Izračunajte si verjetnost za zlom

Svetovna zdravstvena organizacija je razvila tudi posebno orodje, imenovano FRAX, namenjeno ocenjevanju tveganja za osteoporozni zlom. FRAX temelji na posebnih modelih, ki so jih znanstveniki razvili na podlagi proučevanj bolnikov z osteoporozo, pri katerih so upoštevali tudi geografske dejavnike. Možnost tveganja s podobnimi dejavniki v Evropi namreč ni enaka tisti v Aziji ali ZDA.



FRAX izračuna verjetnost za zlom v naslednjih desetih letih, ob izračunu pa upošteva tudi državo, iz katere ste. Trenutno Slovenije ni v naboru držav, za katere so bili zbrani podatki, zato za zdaj naši zdravniki svetujejo, da ob izračunu tveganja izberete Veliko Britanijo, v kateri imajo bolniki podobno pogostnost zlomov kot pri nas. Program FRAX je na voljo na spletni strani www.shef.ac.uk/FRAX/ (stran je v angleškem jeziku).

Zveza si v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana, prizadeva, da bi ženskam po 65. letu starosti in moškim, starejšim od 70 let, ki so že utrpeli osteoporozni zlom vretenca oziroma kolka ali pa imajo povečano tveganje za osteoporozo, ker so zlom kolka utrpeli njihovi starši, država zagotovila brezplačno merjenje kostne gostote.

OsteoDejstva:

- Pri nas, tako kot v Evropi, odkrijejo le okrog trideset odstotkov primerov osteoporoze.⁶
- Nizka kostna gostota lahko pomeni drugo kostno bolezen, ki jo je potrebno pred zdravljenjem obvezno izključiti z laboratorijskimi preiskavami.⁷
- Statistika kaže, da ima osteoporozo petnajst odstotkov žensk med 50. in 59. letom starosti in 70 odstotkov žensk, starejših od osemdeset let.⁸
- Za merjenje kostne gostote se lahko uporabi tudi ultrazvok petnice, vendar z njim ne moremo postaviti diagnoze osteoporoze ali na podlagi tega izvida začeti zdravljenja.⁹
- Seznam vseh centrov, v katerih si lahko izmerite kostno gostoto, najdete na spletni strani zveze www.osteoporoza.si.
- Trideset odstotkov zlomov kolka zaradi osteoporoze se zgodi moškim.¹⁰

⁶ Osteoporoza, priloga revije Viva, oktober 2008 (št. 179, leto XVI).

⁷ Kocjan, Tomaž Vse kar moram vedeti o osteoporozi. 2008.

⁸ Melton, L. J., III. How many women have osteoporosis now? J Bone Miner Res 1995; 10:175-7.

⁹ Kocjan, Tomaž Vse kar moram vedeti o osteoporozi. 2008.

¹⁰ Eastell R, Boyle IT, Compston J, et al. Management of male osteoporosis: report of the UK Consensus Group. Qjm 1998; 91:71.

Marta Režonja

Kaj to z mano se godi?

Kaj to z mano se godi?

*Pri šestdesetih kolo več me ne drži,
v križu pa večkrat me skeli.*

*Hoja do sosede čez cesto je križ,
v kolenih škriplje, v sklepih boli.*

*»Kavico popij, pa malo počij,
piškote prigrizni, pozabi skrbi.«*

*Vse lepo in dobro je bilo,
a čez uro pa vstati težko je šlo.*

*Komaj vzravnala sem svoj stas,
premagaj se, donel v meni je glas.*

*Nasvete te in one sem poslušala,
tablete, sadje in solato uživala.*

*Ob sončnih dnevih ob kolesu sem hodila,
kolo ob sebi kot konja ga vodila.*

*Vodo pila, klela, se potila,
kostem in mišicam še z daljšo potjo grozila.*

*Zdaj vem, da prišel bo dan,
ko s kolesom odpeljala se bom kilometer vstran.*

Majda Kostanjšek

Jaz in moja Marinka

Iz naslova bi lahko sklepali, da sem morda kak sebičen Marinkin ljubimec, vendar nisem. Sem čisto preprosto njena kost. Ne katerakoli – sem tista dolga, močna, v levi nogi od kolka do kolena, imenovana stegnenica.

Z Marinko sva normalno že vse življenje nerazdružni, za vedno povezani. Ona ne bi mogla brez mene, jaz pa bi bila brez nje lahko le na ogled v kakšnem anatomskev inštitutu.

Dolga leta sva živel po Marinkino, saj sem jaz, stegnenica, kot druge kosti popolnoma nema in se ne morem pritožiti, če mi kaj ni všeč. In res mi marsikaj ni ugajalo!

Moja Marinka je bila vse življenje bolj poredna kot pridna, bolj neugnana kot ubogljiva, do sebe bolj površna kot do drugih. Ni mi bilo prav, da ni kaj prida skrbela zase, saj tako tudi zame ni skrbela. Tisto, čemur danes pravimo zdravo življenje in je tako zelo moderno, je bilo Marinki le bedasta fraza. Kot dekle in mlada ženska me je venomer tlačila – pritiskala me je ob vse mogoče stole, najprej po kavarnah v veselih družbicah, nato v službi pred risalno desko, pa spet doma med branjem. Branje sicer povsem odobravam, vendar je tudi to sedeče opravilo in je mene kot kost močno utesnjevalo.

In hrana: sendviči, pice, vse, kar je bilo pri roki. Pa kava in cigarete. Nobenega kuhanja, razen jajc in čaja, komaj kakšno sadje občasno. »Ni važno,« je govorila moja Marinka, »hrana je zadnje, o čemer je vredno razmišljati.«

Sčasoma pa me je začela boleti glava. Saj veste, to je tisti zgornji del mene, ki tiči v Marinkinem kolku. In moja Marinka se je nekega dne ob pitju kave prijateljici potožila, da jo bolijo kosti. Poslušala sem besedovanje tam zgoraj, zraven pa me je nesramno tiščal neudoben stol. Kako brezobjirno ravna z menoj! Pa še noge ima prekrižane, da mi je še slabše.

Ampak pogovor je bil po mojem mnenju kar koristen. Prijateljica ji je govorila o osteoporozni – bolezni kosti, ki je v zrelih letih vedno pogosteje in tudi nevarna, ker si lahko kaj polomiš ob padcu. Padeš pa seveda, ker postajaš neroden, ker si – oprosti, moja Marinka – pač star. Da je bolezen posledica posmanjkanja kalcija, gibanja, napačne prehrane in še česa. Skratka, z

Marinko morava k zdravniku, ki nama bo s posebno napravo ugotovil, ali sva še zdravi. Hvala prijateljici, ki jih je Marinki tako napela, da je sklenila opraviti ta pregled.

O, groza! Tisti stroj se je sprehodil čez naju in izbruhiil kos papirja z nekakšno sličico in kupom številk. Prijazen glas je moji Marinki razložil, da ima zares osteoporozo, da je resno ogrožena in da se mora takoj potruditi zase. Skratka, jaz in moje sestrice smo v precej slabi kondiciji, ker se je moja Marinka vedla tako neodgovorno.

Kaj pa zdaj? Lepo po vrsti.

Najprej zdravila zame, da ne bom tako hitro propadala oz. se bom celo malce okreplila. Moja Marinka bo vsak torek vzela tableto. Takšne ji je pač predpisala zdravnica. Upam le, da jih bo jemala redno, da bo vztrajna in ne bo pozabljala. To je zame najpomembnejše.

Naslednje je sprememba prehrane. Tu slutim težave. Moja Marinka je solistka, kot pravi – ni poročena in nima otrok. Zato se je lahko svobodno potepala po svetu in počela vse, kar ji je padlo na pamet. Le kako bo zdaj uvajala red? Kaj naju čaka zdaj?

Strah je očitno odličen pedagog. Kot bi mignil, si je moja Marinka kupila vse mogoče knjige o najini bolezni, tudi recepte je začela zbirati. Še nedavno sva ob enajstih dopoldan posedali za Ljubljano, zdaj pa redno hitiva domov s košarico zelenjave, sadja, sira, rib, mleka in jogurta. Vsega priporočenega si jaz, uboga kost, nisem zapomnila, a moja Marinka že ve in bo tudi upoštevala, kot vse kaže. In prav dobro že kuha, priznam!

To pa še ni vse (zveni kot v reklami). Moja Marinka je poiskala društvo, v katerem se združujejo podobni bolniki, in se vanj vpisala. Tako sva začeli hoditi k telovadbi, vsak teden plavava, obeta se nama veliko koristnih predavanj in prijetnih izletov.

Moja Marinka se je resno ustrašila zame. Hoče me celo in močno. Ob vseh njenih novih ukrepih se počutim zelo pomembno in upoštevan. Vam povem, da je treba najprej zboleli, da postanejo ljudje vsaj malo pozornejši do sebe.

Zdaj sva na dobrini in zdravi poti. Moja Marinka je v zrelih letih odkrila naravo: kupila je pohodniške čevlje in palice za nordijsko hojo. Jaz uživam in se počutim kot prerojena – Marinka je postala krasna oseba – in vesela sem, da sem njena kost. Obljubim, da bom ostala cela.



Pravilno poskrbite za svoje kosti

Je mogoče nastanek osteoporoze preprečiti ali upočasniti? Z zdravim življenjskim slogom se ji lahko učinkovito postavite po robu. Za kakovostno življenje osteoporozi navkljub pa so izjemnega pomena redno gibanje, ustrezna prehrana, redno in pravilno jemanje zdravil ter upoštevanje zdravnikovih navodil.

(Pravočasno) zdravljenje osteoporoze je pomembno zato, ker z njim preprečujemo nove zlome kosti. Še posebej pomembno pa je preprečiti prvi zlom. Od prvega do naslednjega zloma namreč včasih vodi že majhen korak. Pri bolnici, ki doživi prvi vretenčni zlom, se možnost, da nastanejo vnovični zlomi, v enem letu poveča kar za petkrat!

S pravilno prehrano in gibanjem lahko za svoje kosti storimo zelo veliko. Najbolje je, da se tega zavemo čim prej in že v mladosti in zgodnji odraslosti (do tridesetega leta) poskrbimo za močne kosti. Seveda pa tudi pozneje še ni vse izgubljeno, saj je pomembno, da kostno maso čim dlje vzdržujemo in v zrelih letih upočasnimo njeno zmanjševanje.

Preprečevanje osteoporoze tako pravzaprav poteka vse naše življenje, pri čemer je najbolje, da sledimo trem zlatim pravilom:

- 1) uživajmo v uravnoteženi prehrani, ki nam dnevno zagotavlja dovolj kalcija in vitamina D;
- 2) redno bodimo telesno dejavni in
- 3) živimo zdravo – odpovejmo se kajenju in čezmernemu pitju alkoholnih pijač.

Čvrstost kosti torej zagotavljajo telesna dejavnost, pravilna prehrana in zdravo življenje ter tudi dovolj sonca, da zagotovimo proizvajanje vitamina D v svojem telesu. Tako kot mišice tudi kosti potrebujete vadbo, da ostanejo močne. Zapomnите si, nikoli niste prestari ali premladi, da bi zaščitili svoje kosti!

Kalcij in vitamin D

Kostem najbolj prijata in jih krepita kalcij in vitamin D. Kalcij daje kostem trdnost, osnovna naloga vitamina D pa je, da zagotovi dobro resorpциjo kalcija iz prebavil v kri, poleg tega pa krepi tudi naš imunski sistem. Zato je pravilna prehrana vselej obogatena s kalcijem. Bolnicam in bolnikom z osteoporozo ga dnevno priporočamo 1.000 do 1.200 mg, dnevna količina vitamina D pa naj bi bila 800 do 1.000 enot (20–25 µg dnevno).

99 odstotkov kalcija, ki je v našem telesu, je v kosteh, zato lahko rečemo, da je kalcij gradnik naših kosti. Če s prehrano ne dobimo dovolj kalcija, se ta začne izločati iz kosti, ki tako postanejo krhke in lomljive. Zato je nadvse pomembno, da pri pripravi obrokov pomislimo, ali vsebujejo dovolj kalcija. Odličen vir kalcija so predvsem mleko (manj mastno) in mlečni izdelki, s katerimi lahko zadostimo do 80 odstotkov dnevne potrebe telesa po kalciju.

Koliko kalcija dobi vaše telo?

Da bi lahko ocenili, ali se prehranjujete pravilno, naj vam pomaga ta formula: če ste popili mleko ali jogurt, število popitih decilitrov pomnožite s 120 in dobili boste količino zaužitega kalcija (v miligramih). Za sire je ta vrednost 100 za vsak dekagram, s preostalo prehrano pa po oceni strokovnjakov naše telo dobi še dodatnih 250 mg (ženske) oziroma 350 mg (moški) kalcija. Ko te vrednosti seštejete, boste izvedeli, koliko kalcija ste privoščili svojemu telesu.

na kratko (ženske):

mleko/jogurt (dl) x 120 + sir (dag) x 100 + 250 = toliko kalcija je telo prejelo

na kratko (moški):

mleko/jogurt (dl) x 120 + sir (dag) x 100 + 350 = toliko kalcija je telo prejelo

Priporočeni dnevni odmerek kalcija je približno 10 mg/kg telesne teže (človek, ki tehta 70 kg potrebuje torej približno 700 mg kalcija dnevno). Večje so potrebe v času rasti, nosečnosti in dojenja, pa tudi za bolnike in bolnice z osteoporozo.

Ne pozabite: priporočeni odmerek kalcija za bolnice in bolnike z osteoporozo je 1.000 - 1.200 mg dnevno.

Kalcijevi pripravki

Če telo s hrano ne dobi dovolj kalcija, lahko to nadomestimo s kalcijevimi tabletami. Pri nakupu vedno preverite, koliko čistega kalcija vsebujejo (1.000-miligramska tableta kalcijevega karbonata vsebuje na primer le 400 mg čistega kalcija), svojemu telesu pa lahko tudi pomagate, da izkoristi čim več kalcija. To zagotovite, če kalcijevu tableto raztopite v manjšem kozarcu kisa ali tople vode. Kalcij se bolje izkoristi tudi, če ga naenkrat (najbolje popoldan ali zvečer) vzamete 500 mg ali manj.

Kalcijevi pripravki imajo lahko tudi neželene učinke, kakršna sta na primer zaprtje ali napenjanje. Priporočljivo je, da pijete več tekočine in jeste več vlaknin, včasih pa morate preizkusiti več pripravkov, da odkrijete tistega, ki ga vaše telo najlaže sprejme.

»Čeprav poznamo učinkovito zdravljenje osteoporoze, je vsako leto milijone naših babic iznakaženih, ker nimajo enostavnega in zadostnega dostopa do diagnostičnih orodij in zdravil. Osteoporoza je postala veliko globalno, družbeno in zdravstveno gibanje. Ženske, ki so skrbele za nas, nas sedaj potrebujejo, da mi poskrbimo za to in pozovemo tiste, ki odločajo, da se jim zagotovi dostop do zdravljenja, preden nastane prvi zlom.«

jordanska kraljica Rania

Vitamin D

Izjemnega pomena za nastajanje in ohranjanje zdravih kosti je vitamin D. Ta namreč omogoča prehajanje kalcija iz prebavil v kri, poleg tega pa vpliva na delovanje mišičnih vlaken in veča odpornost telesa proti okužbam, saj krepi imunski sistem. Vitamin D nastaja v koži, njegov nastanek pa sprožijo sončni žarki (ali druga ultravijolična svetloba), ki so v Sloveniji »pravi« le od začetka aprila pa do konca septembra. V tem času zadostuje, da smo na soncu nekajkrat tedensko po vsaj 15 minut.

Vitamin najdemo tudi v živilih, kot so jajčni rumenjak, morske ribe (sardine, losos, tuna, slanik) in jetra, vendar pa ga s hrano dobimo premalo. Telesu ga lahko dodajamo v obliki zdravil, vsebujejo ga tudi nekateri kalcijevi in multivitaminski pripravki. Strah, da bi se v vašem telesu nabralo preveč vitamina D, je odveč, saj so količine vitamina D, ki povzročajo toksične učinke, vsaj 20-krat večje od priporočenega odmerka za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze.

Večini ljudi, zlasti pa tistim, ki niso dovolj na soncu, vitamina D primanjkuje, zato ga je treba dodajati v obliki zdravil. Navadni vitamin D3 (holekalciferol) je na voljo v obliki kapljic, vsebuje pa ga tudi večina multivitaminskih pripravkov.

Ne pozabite: priporočeni odmerek vitamina D za bolnice in bolnike z osteoporozo je 20–25 µg dnevno.

»Osteoporoz je bolezen, pri kateri kosti postanejo krhke in se hitro zlomijo. Je kot nogometna ekipa, ki ima oslabljene branilce in ji nasprotniki zlahka dajo gol. To je katastrofa. Moj nasvet mladim dekletom in fantom je, naj se ukvarjajo s športom.«

francoski nogometni igralec Gregory Coupet



Beljakovine

Za zdravje kosti je bistveno prehranjevanje, s katerim telo prejme primerno količino beljakovin. Če telo dobi premalo beljakovin, se v otroštvu in mladostni dobi tvori manj kostne mase, pri starejših pa se kostna masa ne ohranja dovolj kakovostno. Premalo beljakovin ne vpliva slabo le na tvorjenje oziroma ohranjanje kosti, ampak tudi na zmanjševanje mišične mase in moči, kar neposredno povečuje tudi verjetnost padcev in zlomov.

Zeleni čaj

Vse pogosteje se med odkritji strokovnjakov, ki raziskujejo zdravje kosti, omenja tudi blagodejni vpliv pravega čaja. Zeleni čaj namreč vsebuje skupino snovi, ki lahko stimulira nastajanje kosti in upočasnjuje njihovo razgradnjo. Predvsem ena od sestavin zelenega čaja, ki se imenuje epigalokatehin, stimulira rast kosti in tudi njihovo mineralizacijo.

Kostem pomagajo tudi ...

... kalij.

Hrana, bogata s kalijem, zmanjšuje izločanje kalcija iz telesa. Veliko kalija vsebujejo na primer zelena, radič, cvetača, špinača, avokado, marelice, banane.

... vitamin C.

Telo potrebuje vitamin C za tvorjenje beljakovinskega dela kosti. Najdemo ga v agrumih, zelju, jabolkih, papriki, paradižniku.

... vitamin K.

Pri nastanku nekolagenskih kostnih beljakovin sodeluje vitamin K. Ta vitamin dobimo na primer z uživanjem listnate zelenjave, najdemo pa ga tudi v jetrih in rastlinskih oljih.

... vitamin B6 in vitamin B12.

Če telo ne prejme dovolj vitaminov B6 in B12, lahko raven aminokisline homocistein v krvi naraste. Najnovejše raziskave povezujejo visoke ravni homocisteina z nizko kostno gostoto in s povečanim tveganjem za zlom kolka pri starejših ljudeh. Vitamina najdemo na primer v pivskem kvasu, avokadu, sončničnih semenih, orehih, lososu, brokoliju in špinači.

... magnezij.

Magnezij omogoča normalno delovanje vitamina D in drugih hormonov, ki so pomembni gradniki naših kosti. Z magnezijem bogati so na primer ribe in morski sadeži, jedrca, žita in zelena listnata zelenjava.

... cink.

Mineral cink je sestavina mineralnih kristalov v kosteh in je povezan z nastanjem kostne mase in mineralizacijo kosti. Cink je prisoten v rdečem mesu, perutnini, neprocesiranih žitaricah, polnozrnatem kruhu in stročnicah.



Osvežilna solata

Za 1 osebo potrebujete:

- pločevinko tune v naravnem soku
- 50 g zelene solate
- 50 g rukole
- 5 češnjevih paradižnikov
- 5 majhnih kroglic mocarele
- 1 žlica sončničnega olja
- sol in kis v zmerni količini



Kuhajmo za močne kosti

Uravnotežena prehrana, ki nam dnevno zagotavlja dovolj kalcija in vitamina D, je pravi recept za vse, ki si želite okrepliti svoje kosti. Da vam ne bi zmanjkalo idej, smo v nadaljevanju pripravili nekaj receptov za pripravo hrane za bolnice in bolnike z osteoporozo.

Seveda ni dovolj, da enkrat na dan pripravite primeren obrok. Kar pojeste v enem dnevu, tednu, mesecu, mora predstavljati uravnoteženo prehrano, ki se medsebojno dopolnjuje. Poglejmo, kakšen bi bil primer priporočene prehrane čez dan:

zajtrk

2 dl posnetega mleka
120 g polbele žemljice
100 g lahkega trdega sira

malica

250 g navadnega lahkega jogurta
3 žlice mešanice ovsenih kosmičev in lanenega semena
5 suhih jabolčnih krhljev

kosilo

kremna koromačeva juha
purjana ruladica s pršutom in z blitvo
polnovredni riž z vrtno zelenjavjo
solata iz kitajskega zelja

malica

3 mandarine

večerja

pisana zelenjavna zloženka s tribarvnimi papričnimi žličniki
ananasov kompot

Ob vsakem obroku je priporočljivo jesti sadje in zelenjavjo. Telesu privoščite tudi dovolj mlečnih izdelkov (na dan popijte dva do tri kozarce posnetega mleka), omejite pa uživanje gaziranih pijač in kave.

Pozor: ne kupujte mačka v žaklju!

Police trgovin in lekarn se zadnje čase kar šibijo pod različnimi prehranskimi dopolnili. Preden se odločite za katero koli od njih, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom ali s farmacevtom.



Puranja rulada z blitvo in pršutom

Za 4 osebe potrebujete:

- pol kilograma puranjega fileja
- 50 g pršuta
- 100 g nebele moke
- 4 stroke česna
- 2 žlici jogurta
- sveže blitvine liste
- oljčno olje, sol, poper, timijan, peteršilj in belo vino

Priprava:

Puranji file narežite na srednje velike rezcke, jih narahlo potolcите, posolite, popoprajte in začinite s timijanom. Posamezen rezek ovijte v list blitve in rezino pršuta ter zvijte v rulado. Pazite, da je pršut na zunani strani rulade. Rulado spnite z zobotrebcem ali pa z vejico žajblja ali rožmarina. Z vseh strani jo dobro specite v ponvi na oljčnem olju. Pečene rulade postavite na toplo. V isti ponvi nato, skupaj s sokom od pečenja, na hitro popražite sesekljjan česen, dolijte malo vode in belega vina ter dodajte ščepec peteršilja. Nato z malo vode in jogurtom razzvrkljajte moko ter vse skupaj vmešajte v omako. Omako dobro prevrite, da se zgosti. Rulade prelijte z omako, za prilogo pa postrezite riž z zelenjavjo ali pa ajdovo kašo.

Mimica Klemen

Kaj se v Ljutomeru in okolici godi

Kaj se v Ljutomeru in okolici godi, da vsaka deseta občanka osteopenijo ali osteoporozo dobi, saj pri zdravniku govorijo vsi, da jih že bolijo vse kosti. Pa saj je res ta bolezen tiha in včasih tudi boleča, če pa živiš pri nas, je to ena velika sreča. Ko bi le mogle, ko bi le znale, bi tako srečo tudi drugim članicam poslale.

Se družimo, veselimo, tolažimo in zdravimo, da nismo čisto bolne, pa na zabavah ugotovimo. Večkrat na leto nas predsednica na predavanja in izlete popelje, saj to so naše srčne želje in zdi se nam, da smo prečesali že celi svet. Še veliko lepega je pred nami, osteoporozo puščamo ob strani, saj vemo, da si pomagati moramo tudi sami.

Tudi moške želja po druženju v naše društvo pripelje in vsi si želimo, da bi nam še dolgo bilo lepo, to so naše želje.

Tako zdaj dragi moji, ni nujno, da si bolan, važno je le, da si našega društva član. Naj še dalje bo z nami zdravje in smeh, pa bo zadovoljstva zvrhan meh.

Zato se naše geslo glasi: »Osteoporiza se blaži ali celo nas zapusti, ko se v ritmu glasbe zavrtimo vsi, saj v plesu uživamo vsi in si tako krepimo naše kosti.«



Telesna dejavnost

Gibanje je zelo koristno za dobro počutje in zdravo telo. Strokovnjaki bolnicam in bolnikom z osteoporozo svetujejo veliko gibanja, hkrati pa opozarjajo, da mora biti prilagojeno njihovi bolezni in zmožnostim. Kosti krepijo predvsem dejavnosti, pri katerih kosti in mišice delujejo proti težnosti – tek, hoja, ples, igranje z žogo, vaje z utežmi.

Poskrbite za gibljivost svojega telesa: izberite primerno telesno vadbo in po petkrat na dan 10- do 15-krat ponovite vsako vajo. Tako boste povečali gibljivost, vendar morate vedeti, da do desetminutna vadba ne povečuje mišične moči. Za krepitev mišic mora biti vaja daljša.

Primerne vaje najdete v knjižici doc. dr. Tomaža Kocjana, dr. med. in soavtorjev *Vse kar moram vedeti o osteoporozi* ali na spletni strani www.osteoporoza.si.

Pravilna vadba

Med vadbo je treba posebno pozornost nameniti hrbtnim, trebušnim in stegenskim mišicam. To so mišice, ki jih med vsakodnevнимi opravili ne uporabljamo tako pogosto, pomembne pa so, ker nam pomagajo pri vstajanju in dvigovanju. Ne pozabimo na roke, saj za oporo potrebujemo tudi močne roke, prav tako so koristne splošne vaje za ravnotežje.

Z intenzivnostjo vaj nikoli ne smete pretiravati! Raje vadite redno, najbolje vsak dan. Izogibati se morate vajam, ki zahtevajo močne ali sunkovite gibe ali ki močno obremenijo samo en del telesa. Pred začetkom vadbe je najbolje, da se posvetujete s svojim zdravnikom ali fizioterapeutom, lahko pa se udeležite skupinske vadbe pod strokovnih vodstvom, prilagojene bolnikom z osteoporozo. Še posebej primerna je telovadba v vodi, saj so sklepi v vodi razbremenjeni in je gibanje lažje.

Če se pri vadbi pojavijo bolečine, se pogovorite z zdravnikom, ki bo ocenil, ali gre za nedolžno bolečino ali kaj resnejšega.

Vida Varl

»Mami, kako si se ti spremenila ...«

Četrtek. Kmalu bo pet popoldne. Torba z vsemi potrebnimi rezervnimi deli za telovadbo je že pripravljena. Napetost po celodnevnu delu popušča. Veselim se spet druženja s kolegicami, ki so prav tako kot jaz preživljale počitnice vsaka po svoje.

Avto že čaka za odhod, kajti ura se bliža pol šesti. Le kako bo danes s prometom? Da le ne bo spet na vseh križiščih prevelikih zastojev in da se ne bomo spet po polžje pomikali proti šoli Franceta Prešerna v Kranju! Parkirišče ob šoli je skorajda polno, a se vendar še najde prostor.

Pred vhodnimi vrati se že zbirajo moje »telovadne sošolke«. Do šestih, ko se prične naša telovadba, manjka le še nekaj minut. Počasi, skorajda svečano stopamo proti garderobi, da se pripravimo na prepotrebno razgibanje naših udov. Takoj se po skupinah razvijejo debate o tem in onem, nekatere izmed nas pa molče prisluškujejo, ker se vse pač ne morejo vključiti v klepet. Vmes se preoblačimo, vzamemo v roke vsaka svojo blazino, elastični trak in stekleničko vode, ki prav pride med vajami.

In že je tu naša vaditeljica, ki je po poklicu fizioterapeutka in s svojim znanjem pomaga starejšim občanom v domu v Tržiču. Dobro pozna starejše ljudi, njihove sposobnosti in navade, zato jim zna tudi prisluhniti in prilagoditi svoje delo njihovim trenutnim potrebam. V tem, da pomaga drugim, uživa. Z vso svojo energijo pa pomaga tudi nam. Tistim mlajšim, a še posebno tudi nam, ki nismo več v »rosnih« letih, saj nam nekaterim manjka le še dvajset ali manj let do »drugega Abrahama«. Želimo pa se boriti proti osteoporozi. Dobro se zavedamo, da moramo nekaj storiti zase, poskrbeti za boljšo gibčnost in sploh za pozitivno energijo. Vse to nam nudi naša vaditeljica. S svojim razločnim glasom nas izredno dobro vodi in nam daje jasna navodila, kaj in kako moramo delati, da bodo vaje čim bolj uspešne. Dvorana je velika, nas je vedno okoli štirideset in ona lepo poskrbi, da jo vsi dobro slišimo. Čim opazi kak napaden gib, takoj reagira. Opazarja nas, naj pazimo na to, da si s pretiravanjem ne bi škodovali.

Naše vaje so pestre. Zanimivo nas je videti, kako za ogrevanje tečemo v krogu, se med tekom močno pretegujemo kvišku, nato hodimo po petah in nato po prstih, potem poskakujemo kot mladenke, menjajo dvigamo desno roko in levo nogo ter obratno. Če bi nas opazoval slučajni gledalec, bi rekel, te pa niso od muh. Naša vaditeljica daje velik poudarek tudi dihanju, kajti s pravilnim dihanjem masiramo vse naše notranje organe.

Dobro moč pa moramo uporabiti pri vajah z raztegovanjem elastičnih trakov kvišku. Potem se vrstijo še vaje za hrbenico in nato vaje za ravnotežje stoje na eni nogi. Ves čas pazimo na pravilno držo telesa. Zelo dobre so tudi vaje na blazinah, ko z ležanjem na hrbtnu ali na trebuhu krepimo naše noge, mišice in sploh celo telo. Ura kaj hitro mineva in že leži na hrbtu zaslišimo vaditeljičin glas, ki nam pove, da je čas za trebušno dihanje. Tako gredo trebuščki pri vdihu gor, pri izdihu dol. Trebušno dihanje traja kar nekaj časa in ko z njim končamo, se za zaključek počasi popolnoma sproščamo in se na poseben način umirjam.

Ura je kar prehitro končana. Po vsaki uri naše telovadbe se neverjetno zadovoljne odpravljamo domov, saj z vsako uro take telovadbe veliko pridobimo. Naporji so premagani in razpoloženje se dviguje. Nič čudnega, da dobivamo spet vero vase in zaupanje v svojo moč, saj se zavedamo, da premagujemo težave, ki bi jih sicer ne zmogle. Vsakodnevni problemi pa ostajajo tam daleč nekje v ozadju.

Moja kolegica mi je lani povedala, da ji je hčerka dejala: »Mami, kako si se ti spremenila, odkar hodiš k telovadbi!« A ne samo ona, spremenile smo se vse. Z leti in z voljo, z vztrajno vadbo. Že res, da smo utrujene, a smo tudi prerocene in pomlajene.

Ko tako sproščeno zapuščamo telovadnico, že prihaja nova skupina. Tudi tem bo vaditeljica vivila novih moči ...

Uprimo se razvadam, spoprimimo se s težavami

Ko govorimo o zdravem načinu življenja, se moramo zavedati tudi razvad, ki škodijo našemu telesu in zdravju. Našteli bomo nekaj najpogostejših razvad in težav, s katerimi se spopadajo posamezniki, za bolnike pa je še posebej pomembno, da se zavejo, kako pomembno je pomagati telesu tudi tako, da se uprejo razvadam in spoprimejo s težavami, ki jih pestijo.

Ne pozabite, da za vrsto težav obstajajo tudi podporne skupine in strokovna pomoč. Treba se je le odločiti za prvi korak in poiskati primerno pomoč, da se boste lažje spopadli z izzivi, ki jih pred vas postavi spreminjač življenjskega sloga. Svetovalnice lahko poiščete tudi na svetovnem spletu ali se pozanimate v svojem zdravstvenem domu, v katerem vas bodo gotovo znali napotiti na ustrezен naslov. Prvi korak je izjemno težko narediti, zato osebe s težavami potrebujejo pomoč. Če prepoznate težave, ki jih navajamo v nadaljevanju, pri osebi, ki jo poznate, ji ponudite podporo.

Alkohol

Pri prekomernem uživanju alkohola (več kot dve enoti dnevno) obstaja večja verjetnost za osteoporozne zlome. Prekomerno uživanje alkohola prav tako neposredno škoduje celicam, ki skrbijo za tvorbo kosti, in hormonom, ki uravnavajo presnavljanje kalcija. Ljudje, ki prekomerno uživajo alkohol, se pogosto prehranjujejo nezdravo (telo dobi premalo kalcija, vitamina D in beljakovin), prav tako je pri njih neposredno povečana možnost padcev, kar še dodatno povečuje verjetnost za zlome kosti.

Shujševalne diete in motnje hranjenja

Premajhna telesna teža je pomemben dejavnik tveganja za osteoporozo. Povezana je predvsem s slabšim razvojem kostne mase in povečanim tveganjem, da se bodo zaradi krhkosti zlomile kosti.

S shujševalnimi dietami, še posebno če so pogoste, lahko ogrozimo zdravje kosti, saj telo med dieto ne dobi dovolj snovi, ki jih potrebuje za ohranjanje moči mišic in kosti. Zato moramo hujšati odgovorno in se pozanimati, kako paziti na prehranjevanje, ne da bi ogrozili svoje zdravje – telesu moramo nujno zagotovljati dovolj kalcija in vitamina D ter se izogibati dietam, ki prepovedujejo posamezne skupine živil.

Podobno je pri motnjah hranjenja, saj te močno vplivajo na telo in ogrožajo zdravje. Konična bolezen, kakršna je anoreksija, ogroža tvorjenje kostne mase, pomanjkanje estrogena v telesu pa še dodatno prispeva k njeni izgubi. Pojavijo se različne hormonske težave in motnje pri presnovi, majhna telesna teža in pomanjkanje posameznih hranil, ki so dejavniki tveganja nizke kostne mase.

Preobčutljivost na laktozo (alergija ali slabša presnova laktoze)

Laktoza ali mlečni sladkor je v mleku in mlečnih izdelkih, zato se ji tisti, ki so nanjo (pre) občutljivi, navadno izogibajo. To pa lahko pomeni, da zaradi tega telo ne prejme dovolj kalcija. Takšnim ljudem svetujemo uživanje jogurta, ki ga navadno prenašajo bolje od mleka. Vsi, ki imajo težavo s presnavljanjem laktoze, morajo biti na to zelo pozorni in svojo dieto zasnovati tako, da dobijo dovolj kalcija. Tega je mogoče dobiti tudi z uživanjem hrane, bogate s kalcijem, pijač, obogatenih s kalcijem, ali s posebnimi kalcijevimi preparati.

Uživanje soli, kofeina in gaziranih pijač

Dejavnik tveganja za izgubo kostne mase je tudi uživanje soli, saj ta pospešuje izločanje kalcija v urinu. Študije mladostnic so pokazale tudi, da je uživanje preslane hrane povezano s slabšo absorpcijo kalcija v kosti.

Z nastankom osteoporoze se pogosto povezuje tudi uživanje kofeina in gaziranih pijač, vendar za to ni znanstvenih dokazov. Če telo prejme dovolj kalcija, učinki ene same vrste pijače ne vplivajo pomembno na njegovo presnovo ali kakovost njegove absorpcije. Kljub vsemu je najbolje, da se ravnamo po nasvetu, da je priporočljivo njihovo zmerno uživanje, saj prekomerno uživanje vsega naštetega škodi.

Lea

Jaz in Osteoporoza

Naj se vam najprej predstavim, ne skrbite, čisto kratka bom.

Sem drzna in trmasta ... verjamem vase, poraza ne priznam. Morda ga priznam drugim, sebi nikoli. V meni je velika želja po znanju, vedenju, zato mi ni bilo škoda časa, ki sem ga morala preživeti med knjigami, da bi čim več izvedela o njej, Osteoporozi.

Hm ... tudi rosno mlada nisem več. Po cesti življenja drvim z vrtoglavu hitrostjo. Daleč zadaj sem pustila veliko desetletij svojega življenja. Le še ovinek in zavozila bom v šesto desetletje.

Vem, da sem idealna kandidatka zanjo, Osteoporozo. Majhna, drobna, svetlih las, modrih oči, svetle polti in morda tisto najvažnejše, Hashimotov tiroiditis, ki je moj življenjski sopotnik zadnjih deset let. Vendar sem bila do pred nekaj meseci prepričana, da se meni ne more zgoditi. Merjenje kostne gostote me je žal prepričalo o nasprotnem.

Sledil je šok.

Videla sem se ležečo, polomljenih kosti. Brr ... slike v moji domišljiji mi niso bile niti malo všeč.

Prisiljena sem bila razmisiliti ... se vprašati: »Kako naprej?«

Sledil je pogovor z osebno zdravnico: »Kot verjetno že veste, obstaja kar nekaj zdravil, ki zaustavijo napredovanje bolezni. Žal imajo vsa stranske učinke.«

Življenje sem spet gledala skozi rožnata očala.

Zdravila, ki jih jemljem, mi ne povzročajo večjih težav. Pazim na primerno prehrano. Veliko hodim, telovadim ... gibanje me razvedri, v njem uživam. Znova sem šla v gore.

Ni me strah.

Pridi, Osteoporoza! Čas je, da greva skupaj naprej ...

Jožica Unger

Terapije za osteoporozo!

Nekdo pozvonil, pogledam, vidim neznano osebo in jo vprašam: »Dober dan, kdo pa ste vi?« In mi odgovori: »Jaz sem gospa Osteoporoza, podaj mi roko, pa boš videla, kako lepo ti bo.« In ji podam roko. A kaj – ko je odšla, sem se počutila slab. Začelo me je zvijati spredaj in zadaj v rokah in nogah. Nato premišljujem: »Zakaj pa je zdaj to, od česa bi naj to bilo?« Takrat sem se spomnila, da sem gospe Osteoporozi dala roko in sem zbolela zato. »Nesnaga ti ena, kaj misliš si ti, jaz sem v srcu nemirna, kako pa počutiš se ti?« jo vprašam in odgovora ni.

Nekega lepega jutra se prebudim in si mislim tako: »Kaj če se jaz od pet pa do glave spremem, mogoče pa boljše bo.« Poskusim z novo terapijo. Uredim si frizuro, grem po nove obleke, podložke za prsi, da se lepo vidijo, pedikuro in manikuro opravim, si kupim čevlje z zelo visoko peto, tangice, dokolenke s podvezicami, mini krilo, majčko z globokim izrezom, se uredim in grem. Sedem v avto in se odpravim na pot. Pridem v kraj, v katerem je zabava. Srečam močnega, 150 kg težkega in 80 let starejšega bogatega penzionista. Ni trajalo dolgo, že me povabi na pičičo, nato na ples, in me začne osvajati. Zagledam debelo denarnico in si mislim: »Ti pa boš pravi za eno noč!« In si rečem: »Naj se to nekaj časa ponavlja in videla bom, kakšno bo moje počutje.«

In res, čez eno leto sem se po tej terapiji počutila čisto drugače, kot da bi bila stara 30 let. Pokličem to nadlogo, Osteoporozo, in ona pride k meni. Ni me prepoznala. Takrat sem ji jaz ponudila roko, ji vrnila bolezen in si mislila tako: »Trpi zdaj ti naprej, moja bolezen je šla po vodo in meni je po tej enoletni terapiji spet lepo.«

Draga prijateljica! Če bereš to pismo in hočeš ozdraveti, se drži mojih nasvetov. Po možnosti izbiraj moške, stare 75 do 90 let, težke med 100 in 150 kg, in glej, da imajo debelo denarnico. Po možnosti dva- do trikrat tedensko si privošči to terapijo in vedno naj bo drugi moški, ker eden in isti ni zanimiv. Imeti mora tudi dober avto, BMW ali mercedesa z ligen zici (ležalnimi sedeži). Nič se ne boj, ti niso nevarni, če pa slučajno ni simpatičen, mu daj čez glavo vrečo, glavno je, da prideš do denarja, in boš videla, kako se pomladиш. Pa uživaj 200 na uro. Skakala boš kot veverička po vejah, brez zdravil, diete in zdravnika.

Malo za šalo, malo za res, lepo se imej in poskusi moj nasvet. Po enem letu pa se slišiva.

Lep pozdrav od tvoje prijateljice Jožice Unger.



Zdravljenje osteoporoze

Zdravljenje osteoporoze zahteva celostno obravnavo in poteka po stopnjah, ki obsegajo spremembo življenskega sloga (zdravo in dejavno življenje), zagotavljanje telesu dovolj kalcija in vitamina D in jemanje predpisanih zdravil.

Za zdravljenje osteoporoze poznamo vrsto učinkovitih zdravil, ki dokazano povečujejo mineralno kostno gostoto kosti in zmanjšujejo tveganje za zlome. Večini zdravil, ki so danes na voljo, uspe zmanjšati tveganje za zlom približno za polovico. Vsa zdravila za zdravljenje osteoporoze pa so bistveno bolj učinkovita, če organizmu zagotovimo dovolj kalcija in vitamina D.

Zdravila za zdravljenje osteoporoze delimo v tri skupine:

1. zdravila, ki zavirajo razgradnjo kosti;
2. zdravila, ki spodbujajo gradnjo nove kosti, in
3. zdravila, ki zavirajo razgradnjo in spodbujajo gradnjo kosti.

Obramba pred razgradnjo kosti

Med zdravila, ki zavirajo prekomerno razgradnjo kosti, uvrščamo bisfosfonate, hormonsko nadomestno zdravljenje, raloksifen in kalcitonin.

Poznamo več bisfosfonatov, ki se med seboj razlikujejo po načinu jemanja in farmacevtski obliki: alendronat, risedronat, ibandronat, novejša zoledronska kislina in pamidronat. Nehormonska zdravila zavirajo delovanje celic, ki skrbijo za razgradnjo kosti. Ker se kosti počasneje razgrajujejo, se mineralna kostna gostota poveča, zmanjša pa se tudi tveganje za zlom.

Bisfosfonati so na voljo v obliki tablete in intravenske injekcije oziroma infuzije. Odvisno od vrste tablet lahko te bolniki jemljejo enkrat tedensko, dvakrat ali enkrat mesečno. Pri intravenskem zdravljenju dobijo injekcijo enkrat na tri mesece, zdravljenje s kratko infuzijo pa se izvede enkrat letno.

Pri jemanju zdravil v obliki tablet moramo dosledno upoštevati priložena navodila, saj lahko v nasprotnem zdravila nezadostno prehajajo v kri, kar povzroči draženje in v najslabšem primeru tudi razjede na poziralniku. Tableto je treba zaužiti z velikim kozarcem vode v pokončnem položaju zjutraj na tešče. Brez zajtrka v stoječem ali sedečem položaju morajo bolniki nato vztrajati še 30 do 60 minut.

S hormonskim nadomestnim zdravljenjem nadomeščamo ženske spolne hormone estrogene, ki jih jajčniki v obdobju menopavze prenehajo izdelovati. Ti hormoni so pomembni, saj delujejo kot naravní zaviralcí razgradnje kosti. Tako zdravljenje, ki se izvaja neposredno po menopavzi, preprečuje vroče oblivanje, nočno znojenje, nespečnost, razdražljivost in hkrati koristi kostem. Hormonsko nadomestno zdravljenje ni priporočljivo za starejše ženske po šestdesetem letu in dalj časa.

Raloksifen je zdravilo, primerno le za ženske po menopavzi. Sodi v skupino zdravil, ki se v določenih tkivih vede kot ženski spolni hormoni estrogeni, v drugih pa ravno obratno. Zdravilo je treba jemati vsak dan.

Kalcitonin je ščitnični hormon, ki sodeluje pri uravnavanju koncentracije kalcija v krvi. Deluje kot šibak zaviralec kostne razgradnje, uporablja se še zgolj izjemoma, na voljo pa je v obliki nosnega pršila.

Spodbujanje gradnje nove kosti

Gradnjo nove, kakovostne kosti spodbuja sintetična oblika hormona obščitničnih žlez teriparatid, ki se ga daje v obliki dnevnih podkožnih injekcij. Pred uvedbo zdravljenja je nujna individualna obravnavna bolnika na strokovnem konziliju Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana, predpisuje pa se le bolnikom in bolnicam, ki so utrpteli nov zlom vretenca ali kolka kljub vsaj enem letu ustreznegra zdravljenja z drugimi zdravili za osteoporozo.

Danijela Zupan

Medve / Ona in jaz

Osteoporiza -e, ž. poj. zdrav, (krhkost kosti) – Slovenski pravopis – stran 1.059.

osteoporiza -e, ž. (osteo- + gr. poros – prehod) krhkost kosti, zmanjšanje kvalitete in količine kostnine – MED. – Slovar tujk, stran 829.

Osteoporiza + jaz: Medve živiva skupaj kar složno in prijazno.

Sonce: po možnosti večkrat na dan.
Pripomore k poskočnosti vitamina D. Kaj pa, če je oblačno? Jasno: DOBRA volja. Pa čim več iznajdljivosti, kako priti do nje!

Tabletka: samo ena na teden. Ne pozabi nanjo! Ni panike!

Energija za pozabljanje, da sploh imaš osteoporizo. Načini za pridobivanje: individualni recepti.

Optimizem optimalno in čim bolj originalno!

Pogum – naprej na pot – tudi večkrat na sprehod.

Objem pogleda na vse lepo – tja do najvišjega obzorja. V vseh letnih časih. Se izplača!

Red pri datumih, ki določajo obisk pri zdravniku. Itak!

Obraz obrni na smeh – pa če počiš od smeha. Od tega ne bo počila nobena kost.

Zrnce humorja in zrno veselja – vsak dan ali celo večkrat na dan. Zzzelo pomaga.

Ali sem kaj pozabilna? Seveda: kalcij in uravnotežena prehrana. (Marsikaj pa je skrito še med vrsticami.)

Vsakdo ima svojo zgodbo ...

Da bi bilo čim več OKROGLIH in čim manj oglatih zgodb ...

Zaviranje razgradnje in spodbujanje gradnje

Med zdravila, ki zavirajo kostno razgradnjo in hkrati spodbujajo tvorbo nove kosti, sodi stroncijev ranelat. Zdravilo je v obliki prahu, ki ga bolnik raztopi v kozarcu vode in spije vsak večer pred spanjem ter vsaj dve uri po zadnjem obroku. Zaradi nekoliko višje cene se lahko predpisuje le v primeru neželenih učinkov ali neučinkovitosti bisfosfonatov, saj ne draži zgornjih prebavil. Ženske, starejše od 74 let, ki se še niso zdravile, pa stroncijev ranelat lahko prejmejo tudi kot prvo zdravilo.

V zvezi skrbimo za stalno ozaveščanje o osteoporozi in tveganju zanjo.

Poskrbimo za pravilno in redno jemanje zdravil

Pravilno in redno jemanje zdravil je zelo pomembno. Neredno jemanje predisanega zdravila ali prekinitev zdravljenja povečuje možnost zloma, kar posledično pomeni bolečino, izgubo samostojnosti, in lahko močno vpliva tako na življenje bolnikov z osteoporozo kot tudi tistih, ki jih obkrožajo.

Če menite, da vam predpisano zdravilo ne ustreza, svetujemo, da se o svojih težavah pogovorite z zdravnikom ali s farmacevtom.

Nasveti in priporočila za vzdrževanje rednega in pravilnega jemanja zdravil:^{*}

1. Zdravila poskusite jemati vselej ob istem času (ob istem času vsak dan, teden ali mesec).
2. Uporabljajte opomnike. V svoj rokovnik, telefon in/ali računalnik vnesite datume in ure, ko morate vzeti zdravila, ali pa jih napišite na listek in ga pritrđite na vidno mesto (na primer na vrata hladilnika ali na ogledalo v kopalnici).
3. Še posebej pozorni bodite, če se vaš vsakdan spremeni (dopustovanje, izlet, drugi posebni dogodki). Že vnaprej načrtujte, da morate zdravila vzeti s sabo, in razmislite, kako bi jih najlaže jemali.
4. Poprosite družinske člane in prijatelje, naj vam pomagajo, da zdravljenja ne boste prekinili. Pojasnite jim, kakšna je vaša bolezнь in zakaj je tako pomembno, da zdravila redno jemljete. Naj preverijo, ali ste vzeli zdravila, in vas tako spomnijo nanje.

* Prilagojeno po www.iofbonehealth.org.

Tudi zveza pomaga pri rednem jemanju ibandronata

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije izvaja podporni program za bolnike, ki prejemajo ibandronat Danes je moj dan. Člani in članice zveze, ki se prijavijo v program, enkrat mesečno, ko morajo vzeti predpisani ibandronat, po pismu, SMS-u ali e-pošti prejmejo opomnik.

OsteoDejstva:

- Zdravljenje osteoporoze je v zadnjih letih napredovalo, kmalu se obetajo tudi prva biološka zdravila.¹¹
- Raziskave so pokazale, da zdravljenje zmanjša nevarnost vretenčnega zloma za 60–65 odstotkov.¹²
- En krompir ali ena velika banana zadrži v telesu 60 mg kalcija.¹³
- Kajenje lahko povzroči nizko kostno gostoto in večje tveganje za zlom.¹⁴
- Raziskave kažejo, da bolnice in bolniki pogosto prenehajo jemati zdravila, čeprav bi jih morali redno jemati več let.¹⁵

Seznam društev bolnikov z osteoporozo najdete na spletni strani zveze www.osteoporoza.si.

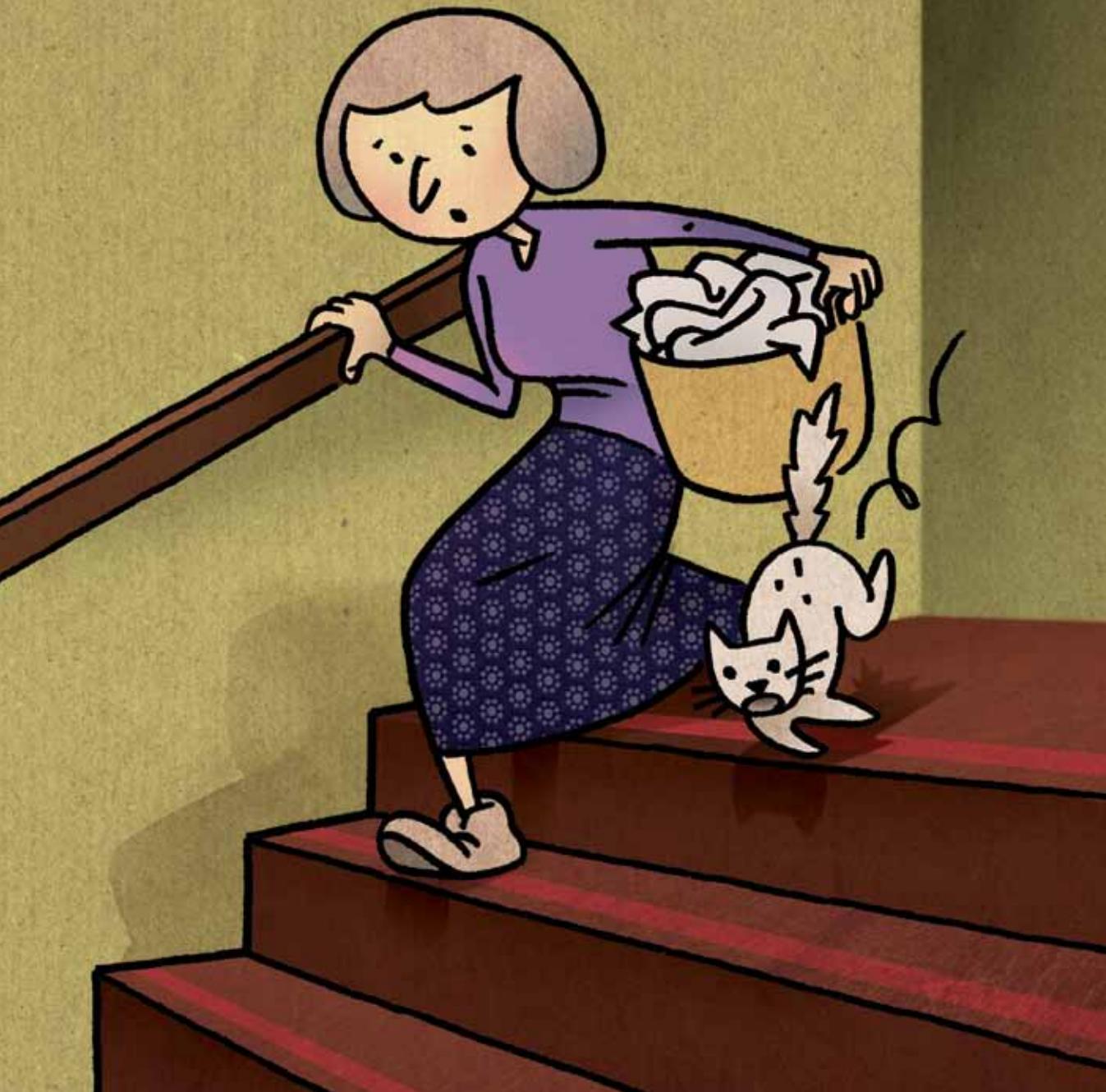
¹¹ Osteoporosa, priloga revije Viva, oktober 2008 (Številka 179, leto XVI).

¹² Kanis, J. A., Burlet, N., Cooper C. et al. European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. Osteoporos Int 2008; 19:399.

¹³ Kocjan, Tomaž Vse kar moram vedeti o osteoporozi. 2008.

¹⁴ Nguyen, T. V., Kelly, P. J., Sambrook, P. N, et al. Lifestyle factors and bone density in the elderly: implications for osteoporosis prevention. J Bone Miner Res 1994; 9:1339.

¹⁵ Esih, Eva. Deset let učinkovitega zdravljenja osteoporoze. Naša lekarna, 2007. <http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/deset-let-ucinkovitega-zdravljenja-osteoporoze>.



Živeti z osteoporozo

Kako se zavarovati pred padcem?

Vsako leto približno tretjina oseb, starejših od 65 let, pada. Prav padci so najpogosteji vzrok za zlom kosti pri ljudeh te starosti. Razmislite, kako bi se temu lahko izognili!

Svetujemo:*

- poskrbite, da ste vselej primerno obuti, tudi v stanovanju – natikače raje zamenjajte s copati;
- pazite, kadar nosite dolga krila ali dolge plašče;
- ko hodite, uporabljajte sprehajalno palico in obujte udobne čevlje z gumijastim podplatom;
- v stanovanju preproge in tekače dobro pritrdite na tla;
- v spalnici imejte stikalo za luč ob postelji (tudi druga stikala naj bodo zlahka dostopna);
- vsi deli stanovanja naj bodo dobro osvetljeni;
- v kopalcni ob kad, kabino za tuširanje in stranišče namestite oporne ročaje;
- v kadi ali kabini za tuširanje imejte podlogo proti zdrsu;
- uporabljajte pomagala, da boste prenašali teže stvari ali lažje dosegli tiste stvari, ki so na tleh ali visokih policah;
- stopnice zavarujte proti zdrsu, posebej lahko označite tudi prvo in zadnjo stopnico;
- izogibajte se nenadnim premikom – naj kozarec, ki se vam je izmuznil iz roke, pada na tla; bolje to, kot da se poškodujete, ko ga skušate ujeti.

Zveza vsako leto 20. oktober – svetovni dan osteoporoze – zaznamuje s posebnimi dogodki.

* Nasveti so prilagojeni po spletni strani www.nof.org.

Marinka M. Miklič

Samo na noge bi se rada postavila

Patronažne sestre ni želeta v hišo, po operaciji so jo na previjanje vozili, največkrat mož. Seveda je bolelo. Vrag naj vzame to bolečino, je večkrat pomislila, te bom že kako premagala.

Bilo je sredi maja, sklenila je, da bo šla tokrat kar sama na sprehod. Namučila se je z oblačenjem, nazadnje je v žep porinila še papirnate robčke in mobilnik ter odšla. Zaklenila je glavna vrata in se začela spopadati s stopnicami, ki so z visokoprtilične hiše vodile do dvorišča. Prestopala jih je eno po eno, z obema rokama se je držala za ograjo. Zamikalo jo je, da bi po zdravi nogi kar skočila na spodnjo stopnico, a se je ob tem sama sebi le kislo nasmehnila.

Po ozki stezici se je napotila v gozd. Že nekaj časa se ni tam sprehajala, potka je bolj spominjala na tekaško stezo, tako je bila izhajena. Dolgo je hodila, skoraj celo uro. Usedla se bo na tisto podrto bukev tamle, da si malo odpočije, je sklenila.

Tiščalo jo je nastran, pa je pomislila, da mora to opraviti še v gozdu, do doma res ne bo zdržala.

»Težko bom stala na eni nogi, bolje bo, da se naslonim na tisti hrast,« je razmišljala.

Skušala se je sleči. Trenirko si je še nekako potegnila čez kolena. Potem so bile na vrsti žabe, le kaj ji je bilo, da jih je oblekla! Skupaj s hlačkami jih je rinila čez boke, pri tem je zadela ob rano na bedrih. Strahotno je zbolelo, nuja pa je bila čedalje večja, ona pa tako slabotna in spodnjih hlačk še vedno ni spravila čez kolena, le kako naj sedaj še počepne? Stope pa tudi ne more! Ni zdržala, voda je kar naenkrat tekla iz nje; stiskala je, tiščala, skušala je prekiniti, pa ni šlo. Da bi zaustavila, je stisnila noge, prepozno, urin se je že vpidal v povoje. Nekaj sekund ni čutila drugega kot toplo mokroto, potem pa naenkrat rezko, ognjeno bolečino, tako kot da bi ji rano resnično posipavali s soljo. Voda je zmocila vse povoje, razlila se je po rani in potem sploh ni vedela več, kdo je in kaj se dogaja. Od bolečine jo je oblil znoj, na silo je skušala počepniti, toda preslabotna je bila, počepa na eni nogi ni zmogla, oprijemala se je hrasta, ni se mogla držati pokonci, ni mogla čepeti, padla je, se sesedla, v zapestju leve roke jo je zaskelelo. Vsa mokra je gola sedela na tleh, obleka se je lepila okrog nog, čepe in sede, zverižena v

nemogoč položaj je z rokami iskala oporo v hrastu. Ni se mogla dvigniti, izdale so jo roke, leva je popolnoma brez moči opletala po svoje.

»Zdaj je šlo pa še zapestje k vragu!« je z grozo pomislila in se spomnila vseh opozoril, kako krhke kosti ima, kako naj pazi na kalcij in vitamin D, zdravo prehrano, redno vadbo.

»Še dobro, da so kolki celi,« se je skušala potolažiti, toda bes in obup sta skozi solze silila na plan.

Obsedela je, kri je kapljala iz povojev, rana na nogi se je spet odprla in roka je bolela kot sam hudič. Pomislila je na mobilnik, toda saj sploh ni vedela, kje v gozdu pravzaprav je. Ne bo se smilila sama sebi! Začela si je sezuvati copate.

Nenadoma se je zraven nje pojavil velik pes, nemški ovčar! Pes je obstal, gledala sta se iz oči v oči, psov se je navadno bala, tokrat je ni bilo strah mrcine, samo nemo sta se gledala.

Tedaj pa preblisk: ta pes ima lastnika, nekdo bo prišel za njim. Še vedno je gola sedela na tleh, v naglici se je skušala pokriti, toda časa ni bilo več, za velikimi pasjimi očmi se je vanjo zastrmel presenečen moški obraz.

Spoznala ga je. Po vseh teh letih! Tudi on njo.

Nasmehnil se je. Nasmehnila se je nazaj, za trenutek je pozabila nase, misli so se zavrtele v otroštvo, v skupno pot v šolo, v hojo po ograjah in drevesih, v rabutanje jabolk, v strgane hlače.

»Je vse v redu s tabo?« je izrekel čisto preprosto.

»Ni,« je odgovorila.

Solze so jo oblige, kar same so tekle, iz nemoči, zato ker je bila tako razčlovečena. Rada bi mu rekla, naj je ne gleda, naj gre naprej, a namesto tega je čez nekaj trenutkov zašepetala skozi solze:

»Samo na noge bi se rada postavila!«

Mihela A.

Malo za šalo, malo zares, a bilo je čisto zares

V vedno hitrejšem tempu življenja si ljudje težko vzamemo čas za stvari, ki niso obvezne in dobičkonosne. Ko enkrat zbolimo, bi naredili vse, da nam bi bilo bolje. Naša največja težava so krhke kosti. Včasih smo okorni in počasni, vendar smo veseljaki.

Vsak ponedeljek telovadba, prvi četrtek v mesecu pohodi in vsak drugi četrtek ročna dela. Vsak dan se razveselimo sonca, saj se z njim naužijemo tudi vitamina D. Dobra volja nas drži skupaj, zato nas nobena stvar tako hudo ne boli. Posebej lepo se imamo na pohodih.

Prav posebno doživetje sredi zime je bila pot v Tamar. Ko sem zjutraj odprla oči, me je skozi okno pozdravilo sonce in rekla sem si: »Super, še en lep dan je pred menoj.« Najprej seveda telovadba, potem pot v kuhinjo. Pogrela sem si mleko, vanj stresla kosmiče in zadovoljila svoj želodček. Iz omare sem vzela nahrbtnik, vanj dala jabolko, žemljo s sirom in nekaj za žejo. Zunaj je bilo kar pošteno hladno, vendar sem vedela, da bo sonce pregnalo tudi to oviro. Odpeljala sem se na zborni mesto. Oh, kakšno veselje. Prijele smo se za roke, v krogu veselo zaplesale in zapele. Prijetno razposajene, ogrete in nasmejane smo se odpravile po zasneženi poti. Ker sem vesele in razposajene narave, sem poskakovala in glej ga zlomka, kar naenkrat sem se po dolgem in počez zvrnila v sneg. Pri priateljicah je to izzvalo prave salve smeha, ki je rezal tišino zasneženega gozda, vse tja do Tamarja. Sreča, vse kosti so bile na svojem mestu. Juhuhu, nobena stvar me ne boli. Nasmejane in dobre volje smo prišle v Tamar. Pričakala nas je glasba reke, ki se je pretakala skozi dolino. Tudi same smo zapele. Odložile smo nahrbtneke, pohodne palice in se lotile malice. Kako lepo nas je grelo sonce. Božalo nas je tudi po rokah, saj je bilo tako toplo, da smo zavihale rokave. V mislih sem se zahvalila soncu: »Hvala ti, da skrbiš za vitamin D, ki je za nas tako pomemben.«

Vso pot nazaj nas je grel tudi spomin in smeh na moj padec, sama pa sem bila ponosna in počutila sem se kot cirkusantka. Prečudovit dan je bil za nami, poln svežega zraka in dobre volje.

Vesela sem, da živim, živim v harmoniji vsega, kar imam. Imam prijateljstvo, ki mi poveča srečo in zmanjša brdkosti, imam pa tudi sonce, ki je zame največje bogastvo na tem svetu.

Miti o osteoporozi

Premlad/-a sem, da bi me morala skrbeti osteoporoza.

Ni res. Osteoporoza je res bolezen, ki se pogosto pokaže pri ljudeh po petdesetem letu starosti. Vendar pa nikoli nismo premladi, da bi delovali preventivno. Kot nas uči tudi ta knjižica, preventivno delovanje vključuje pravilno in uravnoteženo prehrano z dovolj kalcija, vitamina D in beljakovin, redno vadbo, izogibanje kajenju in pretiranemu uživanju alkohola. Kostna masa, ki jo naše telo izgradi v mladosti, je pomemben dejavnik tveganja za možnost osteoporoznega zloma v starosti. Če nekoliko poenostavimo, je to tako, kot da bi v mladosti sredstva vlagali v »kostno banko« in jih uporabljali, ko bi se postarali. Če na našem »računu« ni dovolj kostne mase, se lahko znajdemo v velikih težavah.

Osteoporoza je naraven pojav pri staranju.

Ni res. O vzrokih za osteoporozo ne vemo vsega, vemo pa, da za to boleznijo, ko se postaramo, ne zboli vsak. Če vlagamo čas in energijo v skrb za naše kosti in v odraslosti čim bolj in čim dlje ohranjamo kostno maso, lahko pomembno zmanjšamo tveganje, da bomo zboleli za osteoporozo.

Za osteoporozo zbolijo le stare gospe, moški pa zanjo ne obolevajo.

Ni res. Osteoporoza pomeni vedno večji globalni problem, saj svetovno prebivalstvo narašča in se tudi stara. Čeprav zanjo oboleva več žensk kot moških, ni res, da za osteoporozo obolevajo samo ženske. Statistika pravi, da med belci v povprečju za osteoporozo zboli vsaka tretja ženska in vsak peti moški.

Če imam osteoporozo, se ne da ničesar storiti.

Ni res. Različni zdravniki – družinski zdravniki, endokrinologi, ginekologi, revmatologi, travmatologi in ortopedi – lahko zdravijo osteoporozo in bolnike naučijo ravnati z boleznjijo. Obstajajo tudi različna zdravljenja, ki zmanjšajo tveganje za zlome tudi za 50 ali več odstotkov. Za večjo učinkovitost zdravil moramo poskrbeti z dodatki kalcija in vitamina D, o čemer se moramo vselej posvetovati z zdravnikom ali s farmacevtom, in rednim izvajanjem primernih vaj.

Osteoporoza ni resna ali smrtonosna bolezן.

Ni res. Osteoporoza je široko razširjen javni zdravstveni problem. Vsaka tretja ženska in vsak peti moški po petdesetem letu starosti bo doživel osteoporozni zlom. Tveganje za žensko, da bo umrla zaradi komplikacij pri zlomu kolka, je enako tveganju smrti zaradi raka na dojki. Za moške je tovrstno tveganje enako tveganju smrti zaradi raka na prostati. Za osteoporozo je v Evropi, ZDA in na Japonskem obolenih 75 milijonov ljudi, za nadaljnjih 225 milijonov pa strokovnjaki ocenjujejo, da imajo nizko kostno gostoto (osteopenijo).

OsteoDejstva:

- V bolnišnice zaradi osteoporoznih zlomov sprejmejo več žensk, starejših od 45 let, kot bolnic za rakom na dojki ali žensk, ki so doživele srčni infarkt.¹⁶
- Osemdeset odstotkov vseh, ki imajo visoko tveganje za osteoporozo in so že doživeli zlom, se ne zdravi za osteoporozo.¹⁷
- Med letoma 1990 in 2000 je število zlomov kolkov zaradi osteoporoze poraslo za 25 odstotkov.¹⁸

OsteoSlovarček

Osteoporoza je bolezן, pri kateri se zniža kostna gostota in zniža kakovost kosti, kar vodi do vedno večje šibkosti okostja in posledično tudi do povečanja možnosti, da se bo kost zlomila. Najpogosteje se zlomijo vretenca, kolki ali zapestje. Osteoporoza je globalni zdravstveni problem, ki trenutno prizadene vsako tretjo žensko in vsakega petega moškega po petdesetem letu starosti.

Sekundarna osteoporoza je osteoporoza, ki je posledica drugih bolezni, zaradi katerih postajajo kosti vse šibkejše.

Bisfosfonati so zdravila, s katerimi zdravimo osteoporozo. Poznamo več vrst bisfosfonatov, ki se med seboj razlikujejo po načinu jemanja in obliki. To so nehormonska zdravila, ki zavirajo razgradnjo kosti.

Hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ) je zdravljenje, ki nadomešča po menopavzi izgubljene ženske hormone estrogene. Ti hormoni so pomembni, saj delujejo kot naravní zaviralci razgradnje kosti.

Kifoza je povečana ukrivljenost hrbtnice, ki pogosto nastane zaradi osteoporoznih zlomov vretenec.

Mineralna kostna gostota je količina kostnih mineralov v okostju. Kostna gostota se hitro veča v adolescenci, počasneje do tridesetege leta, v srednjih letih, zlasti pa pri ženskah po menopavzi, začne upadati. Kostno gostoto lahko izmerimo in tako ocenimo tveganje za zlom.

Osteoblasti in osteoklasti sta dve vrsti celic, sestavna dela človeških kosti. Osteoblasti so celice, ki gradijo kosti, tvorijo novo kostnino in zapolnjujejo prostor v kosti, ki ga povzročijo osteoklasti. Osteoklasti so celice, ki kosti razgrajujejo in s tem povečujejo koncentracijo kalcija in fosfatov v telesu. En sam osteoklast lahko razgradi toliko kostnine, kot jo v istem času znova obnovi sto osteoblastov. Proces, v katerem delujejo osteoblasti in osteoklasti, imenujemo kostna prenova.

Osteopenija je nižja kostna gostota – ko je izmerjena kostna gostota nižja od normalne, vendar ne toliko, da bi lahko postavili diagnozo osteoporoze.

¹⁶ Osteoporosis and You. <http://www.iofbonehealth.org/publications/osteoporosis-and-you.html>.

¹⁷ Sončnica, glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, oktober 2008.

¹⁸ Sončnica, glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, oktober 2008.

Viri

»Bone (anatomy)«, Microsoft® Encarta® Online Encyclopedia 2009. <http://encarta.msn.com> © 1997–2009 Microsoft Corporation.

Eastell R, Boyle IT, Compston J, et al. Management of male osteoporosis: report of the UK Consensus Group. *Qjm* 1998; 91:71.

Esih, Eva. Deset let učinkovitega zdravljenja osteoporoze. Naša lekarna, 2007. <http://www.nasalekarna.si/clanki/clanek/deset-let-ucinkovitega-zdravljenja-osteoporoze>

Facts and statistics about osteoporosis and its impact.

<http://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics.html>

FRAX. WHO Fracture Risk Assesment Tool. <http://www.shef.ac.uk/FRAX>

Good Nutrition for Healthy Bones, 2006. <http://www.iofbonehealth.org/publications/good-nutrition-for-healthy-bones.html>

International Osteoporosis Foundation. Patient Hints and Tips.

<http://www.iofbonehealth.org/patients-public/more-topics/staying-on-treatment/hints-tips.html>

International Osteoporosis Foundation. Quotes. <http://www.iofbonehealth.org/quotes.html>

Invest in Your Bones. Beat the Break. Know and Reduce your Osteoporosis Risk Factors, 2007. <http://www.iofbonehealth.org/publications/beat-the-break.html>

Invest in Your Bones. Bone Appetit. The role of food and nutrition in building and maintaining strong bones, 2006. <http://www.iofbonehealth.org/publications/bone-appetit.html>

Johnell, O., Kanis, J. A. An estimate of the worldwide prevalence and disability associated with osteoporotic fractures. *Osteoporos Int* 2006; 17.

Kanis, J. A., Burlet, N., Cooper C. et al. European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. *Osteoporos Int* 2008; 19:399.

Kocjan, Tomaž Vse kar moram vedeti o osteoporozi. 2008.

Melton, L. J., III. How many women have osteoporosis now? *J Bone Miner Res* 1995; 10:175–7.

New Evidence That Green Tea May Help Improve Bone Health. Science Daily, 2009. <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/09/090916103424.htm>

Nguyen, T. V., Kelly, P. J., Sambrook, P. N, et al. Lifestyle factors and bone density in the elderly: implications for osteoporosis prevention. *J Bone Miner Res* 1994; 9:1339.

Osteoporosis and You. <http://www.iofbonehealth.org/publications/osteoporosis-and-you.html>

Osteoporosis FAQs. An Information Sheet for the Public. BJD, IOF in ISFR, 2007. <http://www.docstoc.com/docs/14100623/Osteoporosis-FAQs-Frequently-Asked-Questions>

Osteoporoza, priloga revije Viva, oktober 2008 (številka 179, leto XVI).

Osteoporoza – slovarček izrazov. Viva, priloga Skrb zase. <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1914>.

Sončnica, glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, oktober 2008.

Spletna stran Mednarodne fundacije za osteoporozo (IOF)
<http://www.iofbonehealth.org>

Spletna stran National Osteoporosis Foundation (ZDA)
<http://www.nof.org>

Spletna stran Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
<http://www.osteoporoza.si>

Tavzes, Miloš, ur, Veliki slovar tujk. 2002.



PUBLIKACIJO JE IZDALA ZVEZA DRUŠTEV BOLNIKOV Z OSTEOPOROZO SLOVENIJE V SODELOVANJU S FARMACEVTSKIMA DRUŽBAMA ROCHE IN GLAXOSMITHKLINE.



medijski sponzor 