

IMEJTE RAD SVOJE KOSTI

zaščitite svojo prihodnost



**preverite svoje tveganje
za osteoporozo**

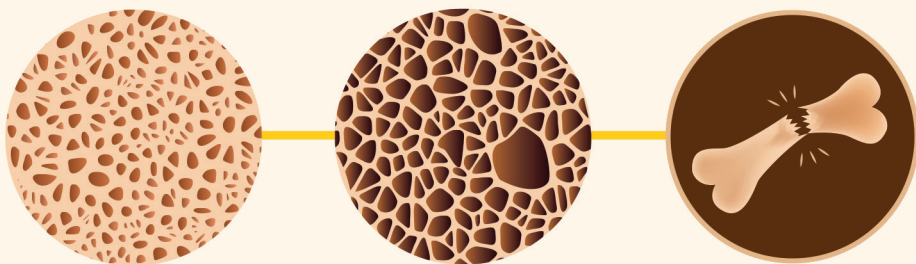


International Osteoporosis
Foundation

www.iofbonehealth.org



**Zveza društev bolnikov z
osteoporozo Slovenije**



Osteoporoza je svetovni zdravstveni problem, saj bo v starosti nad 50 let v mnogih državah ena od treh žensk in eden od petih moških utrpel zlom. Zaradi osteoporoze postanejo namreč kosti šibke in krhke, zato se lažje zlomijo že ob padcu s stojne višine ali ob dvigu manjšega bremena. Zlomi lahko skrajšajo življenje, vedno povzročijo bolečino, okrevanje je dolgotrajno, ostane lahko huda invalidnost.

Z MOČNIMI KOSTMI V ZRELA LETA

S testiranjem ugotovite, ali ste izpostavljeni tveganju za razvoj osteoporoze!

Močne kosti in mišice vam bodo pomagale, da boste v zrelih letih še vedno aktivni, gibljivi in neodvisni. Preprosto povedano: stanje vaših kosti lahko odločilno vpliva na kakovost vašega tretjega življenjskega obdobja. Statistika kaže, da ženske, starejše od 45 let, preživijo več časa v bolnišnici zaradi osteoporoze kot zaradi drugih bolezni, kot so srčni napad, rak in sladkorna bolezen. Zlomi kolka, ki so ena od najresnejših in najnevarnejših oblik osteoporoznega zloma, pogosto vodijo do izgube samostojnosti pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti in v odvisnost od tuje pomoči. Po takšnem zlomu doseže prejšnjo stopnjo funkcionalnosti le slaba polovica bolnikov. Približno 20–25 odstotkov ljudi, ki utrpijo zlom kolka, umre v enem letu.





Ali lahko preprečimo osteoporozo in zlome?

Da, izgubo kostne gostote lahko zmanjšamo in s tem težo osteoporoze ter verjetnost za zlom, če le ukrepamo dovolj zgodaj. Kljub temu da je izguba kostne gostote lahko povečana zaradi dejavnikov, na katere ne moremo vplivati (kot je dednost), pa obstajajo določeni ukrepi, ki, če jih sprejmemo, pomagajo preprečiti in kljubovati »tihi« bolezn.

Ne glede na starost in stanje vaših kosti je prvi nujen korak, da jim zagotovite zdrav življenjski slog. To pomeni redno vadbo s primernimi utežmi za krepitev mišic, uživanje ustrezne prehrane, ki vsebuje kalcij, beljakovine, vitamin D in druga pomembna hranila, ter izogibanje nezdravim navadam, kot sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola.

Vendar pa pri ljudeh z visokim tveganjem za zlom samo zdrav življenjski slog ni dovolj za preprečevanje osteoporoze. Če ste izpostavljeni visokemu tveganju, boste verjetno potrebovali tudi zdravila, ki vas bodo varovala pred zlomi.



5 KORAKOV ZA TRDNEJŠE KOSTI IN PRIHODNOST BREZ ZLOMOV



1. Redna vadba

Najbolj priporočene so vadbe z ustreznimi utežmi, vaje za krepitev mišic z lastno telesno težo in vaje za krepitev ravnotežja eno uro vsak dan.



2. Poskrbite za kostem prijazen način prehranjevanja

Za zdrave kosti so najpomembnejši kalcij, vitamin D in beljakovine. Zadostno količino vitamina D vam bo zagotovilo sonce, če se mu boste izpostavili vsaj pol ure dnevno, a pozor: do 10. ure dopoldne in po 17. uri popoldne.



3. Izogibajte se nezdravim navadam

Ohranjajte zdravo telesno težo, izogibajte se kajenju in prekomernemu pitju alkohola.



2. 4. Ugotovite, ali imate dejavnike tveganja za osteoporozo

O tem se posvetujte s svojim zdravnikom, še posebej če ste že utrpeli zlom ali v primeru bolezni, zaradi katerih jemljete zdravila, ki vplivajo na kostno premeno.



5. S testiranjem ugotovite, ali ste ogroženi za nizko energijski zlom

Če ste izpostavljeni velikemu tveganju, vam bo zdravnik predpisal primerna zdravila, ki bodo zaščitila vaše kosti pred zlomi.

UKREPAJTE za spremembo

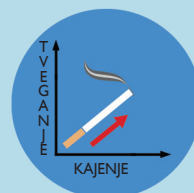
DEJAVNIKI TVEGANJA, NA KATERE LAHKO VPLIVATE

Preverite, ali imate katerega od dejavnikov tveganja za razvoj bolezni. To vam bo v pomoč pri zgodnjem ukrepanju za preprečevanje bolezni, kar je pomembno, če se hočete zavarovati pred zlomi in si zagotoviti kakovostno prihodnost.

Navajamo nekaj ključnih dejavnikov tveganja za osteoporozo in zlome, na katere je mogoče vplivati:

Kajenje

Vsi poznamo nevarnosti kajenja, vendar veliko ljudi ne ve, da imajo kadilci in tisti, ki so kadili v preteklosti, povečano tveganje za katerikoli zlom. Kajenje npr. poveča tveganje za zlom kolka za 1,8-krat.



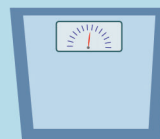
Prekomerno uživanje alkohola

Ljudje, ki zaužijejo dnevno več kot dve enoti alkohola, imajo 40 odstotkov večje tveganje za osteoporozni zlom v primerjavi s tistimi, ki uživajo alkohol v zmernih količinah ali ga sploh ne uživajo. Čim manjše uživanje alkohola oziroma popolna abstinenca bo v korist vašemu celotnemu zdravju, ne le vašim kostem.



Nizek indeks telesne teže (ITM)

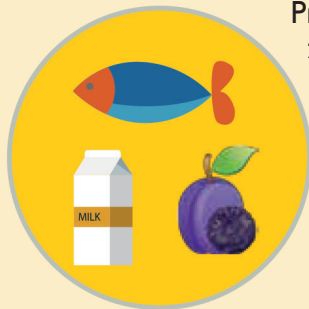
Tudi ohranjanje zdrave telesne teže je pomembno. ITM, manjši od 19, pomeni prenizko telesno težo in je dejavnik tveganja za osteoporozo. Nizek ITM je lahko tudi rezultat slabe prehrane in nezadostnega vnosa kostem prijaznih hranil, kot so kalcij, beljakovine in vitamin D.





Slaba prehrana

Prehrana, ki vključuje kalcij, beljakovine, sadje in zelenjavo, koristi kostem in mišicam ljudi vseh starosti. Slabo prehranjevanje je še posebej zaskrbljujoče pri starejših, saj so bolj dovzetni za osteoporozo, padce in zlome.



Pomanjkanje vitamina D

Vitamin D nastane v koži z izpostavljanjem sončnim ultravijoličnim žarkom. Za zdravje kosti je nujen, saj pomaga pri absorpciji kalcija, a ga vsebuje malo živil, sončna svetloba pa tudi ni vedno zanesljiv vir zanj. Zato je pomanjkanje vitamina D pogost pojav, posebej pri starejših, ki ne hodijo ven. V zimskem času je to še bolj znano pri ljudeh na severnih zemljepisnih širinah. Zato IOF priporoča kot preventivo pred padci in zlomi uživanje dodatkov vitamina D osebam, ki so izpostavljene tveganju, in starejšim od 60 let.



Pogosti padci

90 odstotkov zlomov kolka je posledica padca.

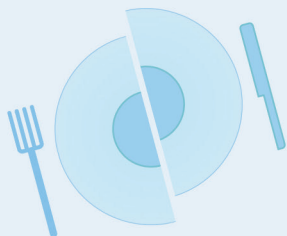
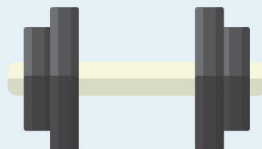
K tveganju za padce in zlome močno pripomorejo slabovidnost, izguba ravnotežja, okvare živčevja in mišic, demenca, negibnost in uporaba tablet za spanje, kar vse je pogosto pri starejših. Če ste nagnjeni k padcem, v svojem domu odstranite ali zavarujte nevarna mesta, s primernimi vajami za moč in ravnotežje pa izboljšajte svoje mišice. Poskrbite za korekcijo vida in primerno osvetlite prostore.





Nezadostna telesna dejavnost

Rek »česar ne uporabljaš, izgubiš« velja tudi za mišice in kosti. Manj gibanja pomeni izgubo mišične mase, slabše mišice pa niso zmožne ustvariti dovolj obremenitev na kosti, da bi s tem ohranjale njihovo trdnost. Pomembno je, da redno telovadite s primernimi utežmi, saj s tem mišice krepite. Odrasli s sedečim načinom življenja hitreje izgubljajo mišično maso in kostno gostoto, s tem pa tudi zmožnost preprečitve padcev. Študije so pokazale, da bodo »sedeči odrasli« verjetno prej utrpeli zlom kolka kot bolj aktivni.



Motnje prehranjevanja

Motnje prehranjevanja, kot sta anoreksija in bulimija, lahko vodijo do ekstremne izgube teže. Pri mladih ženskah to lahko pripelje do pomanjkanja estrogena (podobno kot menopavza) in do dramatičnega pomanjkanja kalcija. Posledica je hitra izguba mineralne kostne gostote.

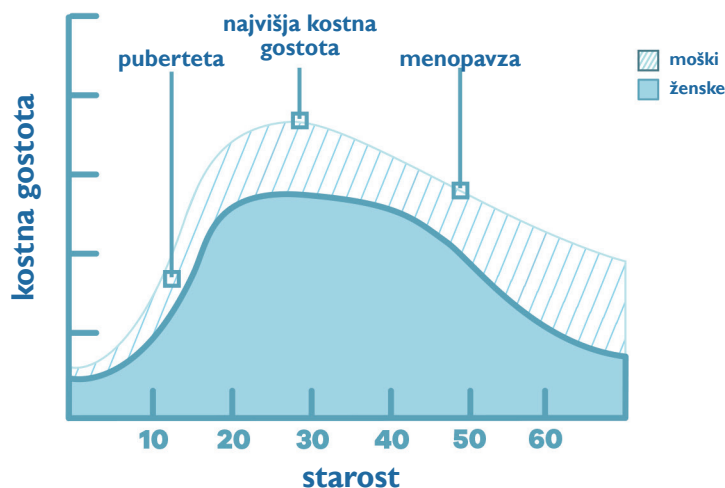
Vzemite meter!

Če ste izgubili več kot 3 cm telesne višine, je to lahko znak vretenčnih (hrbteničnih) zlomov zaradi osteoporoze. Zlomi vretenc neredko povzročijo ukrivljeno hrbtenico ali grbo.



PREPOZNAJTE TVEGANJE DEJAVNIKI, NA KATERE NE MORETE VPLIVATI

Na tveganje za osteoporozo vplivajo starost, spol in rasa. V splošnem velja, da tveganje raste s starostjo. Ženske so bolj dovzetne za izgubo kostne gostote kot moški, saj pri njih upad spolnih hormonov (menopavza) nastopi 10 let prej kot pri moških (andropavza). Kljub temu da ženske pogosteje utrpijo osteoporozni zlom (zaradi hitre in velike izgube kostne gostote v menopavzi), tudi moški niso varni pred posledicami osteoporoze. Pri moških se zgodi 20–25 odstotkov vseh zlomov kolka, pri njih je smrtnost po poškodbi pogostejša kot pri ženskah, tudi invalidnost je večja, rehabilitirajo se slabše in manj uspešno. Prav tako je osteoporozo bolj pogosta pri ljudeh bele in rumene rase, verjetno zaradi razlik v strukturi kosti in najvišji doseženi kostni gostoti.



Čeprav na nekatere dejavnike tveganja za razvoj bolezni ne moremo vplivati, je pomembno vedeti, katere pa le lahko s primernim ravnanjem zmanjšamo ali omilimo. Naj vas to spodbudi, da boste ocenili zdravje svojih kosti.

Družinska zgodovina

Dobra genetika, zdrav življenjski slog in ustrezna prehrana prispevajo k večji kostni gostoti, stopnja njene izgube bo v starosti manjša, kar znižuje ogroženost za zlom zaradi krhkosti kosti. Nasprotno pa je tveganje za zlom večje, če so vaši starši utrpeli zlom, še zlasti kolka. Podatek o prisotnosti osteoporoze v družini vas avtomatično uvrsti med bolj ogrožene za njen pojav.

Predhodni zlom

Pri ljudeh, ki so že utrpeli osteoporozni zlom, je dovzetnost za drugi zlom večja kot pri tistih, ki niso utrpeli še nobenega zloma. Vsak, ki je utrpel nizko energijski zlom po 50. letu starosti, bi se moral zgledati v referenčni ambulanti v zdravstvenem domu, izpolniti vprašalnik, izračunati ogroženost za zlom (FRAX index) ter opraviti meritev mineralne kostne gostote. V večini je pri takih ljudeh potrebno zdravljenje, da bi preprečili nove zlome.



**prvi
zlom**



**obisk pri
zdravniku**



**drugi
zlom**





Zdravila

Nekatera zdravila imajo lahko stranske učinke, ki neposredno oslabijo kost in povečajo tveganje za zlome zaradi padcev. Bolniki, ki jemljejo katero od navedenih zdravil, naj se posvetujejo z zdravnikom glede povečanega tveganja za zdrave kosti:

- glukokortikoidi v obliki tablet, mazil ali inhalacije (npr. za astmo, artritis) v večjih dozah daljši čas,
- nekateri zaviralci imunskega odziva (kalmodulin/kalcineurin fosfatazni inhibitorji),
- zdravila za hormonsko zdravljenje ščitnice (L-Thyroxine),
- nekateri steroidni hormoni (medroloksiprogesteron acetat, agonisti LHRH),
- zaviralci aromataze pri raku dojke aAromate inhibitors (v primeru raka dojk),
- nekateri antipsihotiki,
- nekateri antikonvulzanti,
- nekatera zdravila proti epilepsiji,
- lithium,
- zaviralci protonske črpalke Proton pump inhibitors.



Primarni/sekundarni hipogonadizem (nizek nivo moških spolnih hormonov) pri moških

Mladi moški z nizko vrednostjo testosterona imajo slabšo kostno gostoto. Do tega lahko pride zaradi slabe funkcije moških spolnih žlez ali ob zdravljenju z določenimi zdravili. Akutni hipogonadizem, kakršen utegne nastopiti zaradi orhidektomije (posega na modih) in hormonske terapije raka prostate, povzroči izgubo kostne gostote podobno kot menopavza pri ženskah. Izguba kostne gostote pri odstranitvi testisov je dokaj hitra in velika, zato se v večini primerov priporoča preventivno zdravljenje.



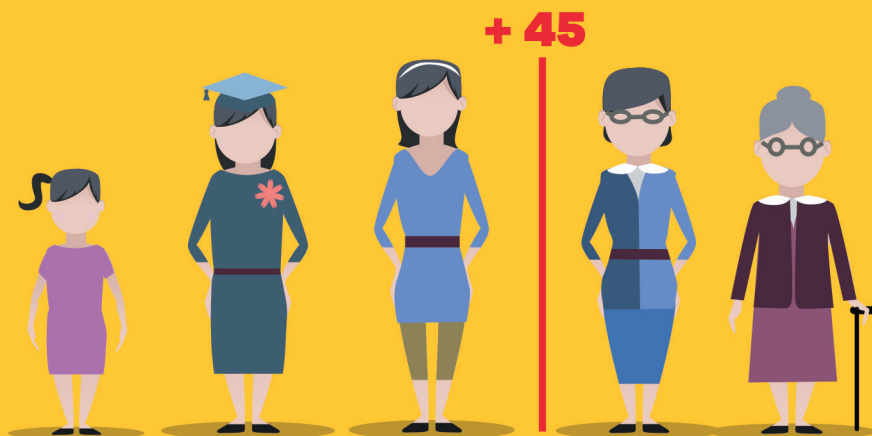
Nekatere druge bolezni

Nekatere bolezni, kot tudi zdravila za njihovo zdravljenje, lahko oslabijo kosti in povečajo tveganje za zlome. Med najpogostejšimi boleznimi te vrste so:

- revmatoidni artritis,
- kronične vnetne črevesne bolezni (Chronova bolezen...),
- kronično obolenje ledvic,
- okužba z virusom HIV,
- nekatera hematološka obolenja,
- nekatere maligne bolezni (rak prostate, rak dojke),
- nekatere dedne bolezni,
- kromosomske nepravilnosti (Turnerjev sindrom, Klinefelterjev sindrom ...),
- endokrine bolezni (diabetes, Cushingov sindrom, hiperparatiroidizem),
- slabša gibljivost.

Menopavza

Ženske po menopavzi in tiste, ki so jim odstranili jajčnike ali so utrpele menopavzo pred 45. letom, morajo še posebej paziti na zdravje kosti. Hitra izguba kostnine se zgodi, ko se zmanjša zaščitni učinek estrogena. Nekaterim ženskam lahko pri tem pomaga zdravljenje s hormoni, če začnejo z njim pred 60. letom ali do 10 let po menopavzi.



POGOVORITE SE S SVOJIM ZDRAVNIKOM

glede dejavnikov tveganja za
osteoporozo in ga povprašajte za
testiranja

IOF-ov enominutni test na naslednji strani, ki vsebuje 19 vprašanj, vas bo opozoril na dejavnike tveganja. Če ste starejši od 50 let in vas teži en ali več dejavnikov, se o tem pogovorite s svojim zdravnikom, povprašajte ga za oceno tveganja.

Za pomoč pri oceni zdravja vaših kosti lahko zdravnik uporabi internetno statistično orodje **FRAX**, ki izračuna tveganje za osteoporozni zlom v naslednjih desetih letih. Glede na oceno tveganja, vašo starost in druge klinične dejavnike vas bo zdravnik po potrebi dodatno napotil na meritev mineralne kostne gostote z dvojno rentgensko absorbcijometrijo–DXA. Aparat ima majhno rentgensko sevanje, sposoben pa je zaznati že majhno izgubo kostnine. Skupaj s **FRAXOM** omogoča bolj zanesljivo oceno tveganja za zlom.



DOBRE MOŽNOSTI zdravljenja za zaščito tistih z visokim tveganjem

Glede na rezultate vaše ogroženosti za osteoporozo vam lahko zdravnik priporoči dodatno jemanje kalcija in vitamina D ter druga dopolnila, telovadbo, mogoče tudi zdravila in ponovni pregled.

Pacienti z visokim tveganjem bodo potrebovali zdravila za učinkovito zaščito pred zlomi. Danes imamo na voljo široko izbiro zdravil. Način zdravljenja, ki vam ga bo priporočil zdravnik, bo odvisen od vašega osebne tveganja, vključno s specifičnim tveganjem za zlom, od ostalih zdravstvenih stanj ali zdravil, ki jih že jemljete. Zdravila za zdravljenje osteoporoze so preverjena, varna in učinkovita, a se – kot pri vseh zdravilih – lahko tudi tu pojavijo stranski učinki. Čeprav je dobro, da se jih zavedamo, je enako pomembno, da pacienti in zdravniki mislijo tudi na resno tveganje ob prenehanju zdravljenja, sploh ob dejstvu, da se stranski učinki pojavijo redko. Zdravilo jemljite, kot je predpisano, če imate pri tem težave, pa se posvetujte z zdravnikom. Ne pozabite, da nobeno zdravilo ne učinkuje, če ga ne jemljete!



ENOMINUTNI TEST TVEGANJA

19 odgovorov na vprašanja vam bo pokazalo, ali ste morda bolj ogroženi za osteoporozo in nizko energijski zlom.

Nekaterih dejavnikov tveganja ne moremo spremeniti, ker smo se z njimi rodili, na nekatere pa vendar lahko vplivamo in s tem zmanjšamo izgubo mineralne kostne gostote.

1. Ali je imel kateri od vaših staršev ugotovljeno osteoporozo ali zlom kosti po manjšem padcu (s stojne višine ali nižje)?

☐ da ☐ ne

2. Ali je imel kateri od vaših staršev ukrivljen hrbet (grba)?

☐ da ☐ ne

3. Ali ste starejši od 40 let?

☐ da ☐ ne

4. Ste si kadarkoli v odrasli dobi zlomili kost zaradi manjšega padca?

☐ da ☐ ne

5. Ali pogosto padate (več kot enkrat v zadnjem letu) ali imate strah pred padci, ker ste krhki?

☐ da ☐ ne

6. Ste po 40. letu izgubili več kot 3 cm višine?

☐ da ☐ ne

7. Ali imate prenizko telesno težo (je vaš indeks telesne mase manjši od 19 kg/m²)?

☐ da ☐ ne

8. Ali ste kdaj jemali kortikosteroidne tablete (kortizon, prednison,...) več kot 3 mesece (kortikosteroidi so pogosto predpisani za stanja, kot so astma, revmatoidni artritis in druge vnetne bolezni)?

☐ da ☐ ne

9. Ali so vam kdaj ugotovili revmatoidni artritis?

☐ da ☐ ne

10. Ali so vam kdaj ugotovili preveč aktivno ščitnico, izgorelost nadledvične žleze, sladkorno bolezen tipa-I, Crohnovo bolezen ali celiakijo?

☐ da ☐ ne

Za ženske nad 45. letom:

11. Ali ste doživeli menopavzo pred 45. letom?

☐ da ☐ ne

12. Ali kdaj niste imeli menstruacije več kot 12 mesecev (razen v nosečnosti in v menopavzi)?

☐ da ☐ ne

13. Ali so vam odstranili jajnike pred 50. letom, ne da bi jemali hormonska zdravila?

☐ da ☐ ne

Za moške:

14. Ali ste kdaj trpeli za impotenco, zmanjšanjem libida ali drugimi simptomi, povezanimi z nizko vrednostjo testosterona?

☐ da ☐ ne

Faktorji tveganja, ki jih lahko spremenimo (prehrana, način življenja):

15. Ali redno uživate alkohol v prevelikih količinah (več kot 2 enoti na dan)?

☐ da ☐ ne

18. Ali ste alergični na mleko in mlečne izdelke ter ne jemljete dopolnil kalcija?

☐ da ☐ ne

16. Ali kadite ali ste kadarkoli kadili?

☐ da ☐ ne

19. Ali preživite manj kot 10 minut dnevno na prostem (izpostavljeni sončni svetlobi) ter ne jemljete dopolnila za vitamin D?

☐ da ☐ ne

17. Ali se dnevno gibljete manj kot 30 minut (gospodinjska opravila, vrtnarjenje, hoja, tek, ...)?

☐ da ☐ ne

Ponovno premislite svoje odgovore.

Če ste odgovorili z »da« na katero od teh vprašanj, ne pomeni, da imate osteoporozo. Pozitivni odgovor pomeni le to, da imate klinično dokazan dejavnik tveganja, ki lahko vodi do osteoporoze in zlomov.

Če ste zaskrbljeni, se o rezultatu testa posvetujte z zdravnikom ali drugim zdravstvenim delavcem. Morda vam bodo v ambulantni s pripomočkom **FRAX** izračunali tveganje za zlome in svetovali preiskavo mineralne kostne gostote. Na osnovi rezultatov vam bo zdravnik predpisal ustrezno zdravilo.

Tudi če imate malo dejavnikov tveganja ali celo nimate nobenega, se pogovorite o zdravju svojih kosti in preverjajte tveganje za zlome tudi v prihodnje.

Več o osteoporozi in kako izboljšati zdravje kosti vam bodo povedali v najbližjem društvu bolnikov z osteoporozo, obiščite pa tudi spletno stran www.iofbonehealth.org in spletno stran Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije www.osteoporoza.si

Opomba: Ta test je namenjen ozaveščanju o dejavnih tveganja za osteoporozo in ni znanstveno potrjen.



Imejte radi svoje kosti

Svetovni dan osteoporoze
20. oktober

**Imejte radi
svoje kosti**

Izdajatelj: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Prevod iz angleškega jezika: Lonja Tjaša Tavčar
Strokovni pregled prevoda: Maja Kozlevčar Živec, dr.med., spec.fiz.reh.med., Duša Hlade Zore, dr. med.
Jezikovni pregled: Milena Jesenko
Prelom: Helena Vrišer
Tisk: PARTNER GRAF d.o.o.
Naklada: 8000 izvodov
Izdajo so omogočili: Ministrstvo za zdravje RS



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

in Fundacija za finansiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO)



Ljubljana, junij 2018

Knjižica je brezplačna, namenjena je članom društev bolnikov z osteoporozo in širši javnosti.
Vsebina in ilustracije so z dovoljenjem International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier,
9 • CH-1260 Nyon • Switzerland povzete iz knjižice LOVE YOUR BONES-protect your future.

