

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## Здравјето на коските – спречување на остеопороза

### Коските

Коските се живо ткиво направени од специјални коскени клетки. Како и другите делови од телото кога ќе се скршат коските се обновуваат. Во детството, повеќе коски се создаваат отколку што се разградуваат и затоа тие растат. Растењето на коските завршува со завршувањето на пубертетот, само цврстината за малку се зголемува после годините на тинејџерството.

Од средината на 30тите години постои нерамнотежа помеѓу создавањето и разградувањето на коските. Како последица на тоа постепено се намалува цврстината на коските со текот на стареењето, како кај мажите така и кај жените.

Половите хормони играат важна улога во одржувањето на цврстината на коските. Кај жените, нивото на естероген во телото се намалува со менопаузата со што се зголемува разградувањето на коските.

*За време на првите пет години после менопаузата просечна жена губи до 10% од целокупната маса коски.*

### Што е тоа остеопороза?

Остеопороза се јавува кога коските ја губат цврстината и тврдината заради губење на калциумот, стануваат трошни и полесно се кршат.

Обично нема знаци кои укажуваат дека се развива остеопороза се додека не се скрши коска. Кршењето е најчесто во рбетот, колковите и глуждовите и честопати се случува после мало паѓање. Кршењето на коските во рбетот предизвикува губење на висината, болка и постепено развивање на тн. 'dowager's hump' (грпка).

### Колку е честа остеопорозата?

Повеќе од една на секои две жени и еден на секои тројца мажи на возраст над 60 години ќе доживее кршеници на коските како резултат на остеопороза.

### Зошто се јавува остеопорозата?

- историја на болеста во семејството
- несоодветни количини на калциум во исхраната
- пушење
- алкохол – повеќе од две стандардни пијалака во денот
- кофеин – повеќе од три кафиња или чаја во текот на денот
- физичка неактивност
- рана менопауза – пред 45 годишна возраст
- ако имате мало, тенко тело
- продолжено немање на менструален циклус, кое може да се јави како резултат од прекумерно вежбање и диета што може да доведе до намалување на естерогенот
- долгорочно примање на некои лекови, како што се кортикостероиди за реуматски артритис и астма
- недостаток на витамин Д.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

ACN 092 915 618

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* education@jeanhailes.org.au  
*web* www.jeanhailes.org.au

# Здравјето на коските – спречување на остеопороза

## Како да се намали ризикот?

### Здрава исхрана

Јадете здрава храна – многу свежо овошје, зеленчук и цереалии. Особено, консумирајте храна богата со калциум. Калциумот е важен за изградба на цврсти и здрави коски и ги помага функциите на мускулите и на нервниот систем. Минималната препорачлива количина на калциум во денот е:

- Деца 1-3 години 500мг/ден
- Деца 4-8 години 700мг/ден
- Деца 9-11 години 1000мг/ден
- Возрасни (12-18 години): 1300мг/ден
- Мажи 19-70 години: 1000мг/ден
- Мажи >70 години: 1300мг/ден
- Жени 19-50 години: 1000мг/ден
- Жени >50 години: 1300мг/ден

Млечните производи се најдобар извор на калциум. Тие содржат големи количини калциум кој лесно се абсорбира во телото. Користете посни производи за да не дојде до зголемување на тежината на телото или зголемен холестерол. Конзервираната риба со коски кои се јадат е исто така добар извор на калциум.



(Секој оброк е еднаков на отприлика 300 мг калциум)

### Витамин Д

Витаминот Д ја помага абсорпцијата на калциумот од системот за варење и бубрезите, со што го прави расположив за ткивата и крвта. Тој исто така помага во таложењето на калциумот во коските.

Најголемиот извор на витамин Д за телото доаѓа од кожата која е изложена на сонце. Истражувањата покажуваат дека на многу луѓе им недостига витамин Д зашто многу време поминуваат внатре. Само 10 до 15 минути изложување на сонце е доволно за создавање на витамин Д. Меѓутоа, важно е да се избегнува зголемено изложување на сонце, особено во лето, заради опасноста од оштетување на кожата и добивање рак на кожата.

### Физички активноти

Редовните вежби со дигање тегови и зголемување на силата на мускулите ја зголемуваат масата на коските на сите возрасти, го стимулираат растењето на коските и ја подобруваат флексибилноста и координацијата. Се препорачуваат следните активности: пешачење, трчање, тенис и танцување за најмалку од 30 минути три до четири пати во неделата.

### Други работи

- Избегнувајте го пушењето.
- Намалувајте го алкохолот и кафеинот.

### Како се открива остеопорозата?

Најсигурниот начин на откривање на остеопорозата е мерење на тврдината на коските. Ова обично се прави со постапка наречена DEXA, која користи рентген зраци, користи минимално зрачење, прецизно е, и може да се користи за пратење на резултатите од лекувањето и/или развој на болеста.

### Каде ќе најдам повеќе информации?

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)  
[www.bonehealthforlife.org.au](http://www.bonehealthforlife.org.au)  
[www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au) – Osteoporosis Australia  
(02) 9518 8140