

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

Zdrowe kości – jak zapobiegać osteoporozie

Twoje kości

Kość jest żywą tkanką składającą się z wyspecjalizowanych komórek kostnych. Tak jak wszystkie inne komórki w organizmie, tkanka ta cały czas odnawia się, czego rezultatem jest wzrost kości. Ten wzrost jest kompletny pod koniec okresu dojrzewania, choć nieznaczny wzrost kości jest również widoczny u nastolatków.

W wieku trzydziestu kilku lat występuje zróżnicowanie pomiędzy produkcją tkanki kostnej w organizmie, a jej spontanicznym obumieraniem. Proces ten, wzmagający się wraz z wiekiem, powoduje stopniowe zmniejszenie się twardości kości zarówno u kobiet jak i mężczyzn.

Główną rolę w utrzymaniu silnych, zdrowych kości pełnią hormony. U kobiet, poziom estrogenu w tkance tłuszczowej kobiet przechodzących przez menopauzę spada i proces ten przyspiesza ubytek masy kostnej.

W ciągu pierwszych pięciu lat po menopauzie, kobieta traci średnio aż do 10 % całkowitej masy kostnej.

Co to jest osteoporoza?

Osteoporoza występuje, kiedy, na skutek utraty wapnia z organizmu, tkanka kostna traci swą masę i gęstość. To powoduje, że kości stają się podatne na wszelkiego rodzaju urazy i złamania.

Zazwyczaj osteoporoza postępuje bezobjawowo, a pierwszym znakiem choroby może być dopiero złamanie. Miejscem najbardziej narażonym na urazy jest kręgosłup, biodra i nadgarstki i złamania te mogą wystąpić nawet przy nieznacznym upadku lub urazie.

Złamania i pęknięcia kręgosłupa na skutek osteoporozy powodują utratę wzrostu, ból i stopniowe pojawianie się garbu.

Czy osteoporoza jest często spotykaną chorobą?

Więcej, niż co druga kobieta i co trzeci mężczyzna w wieku sześćdziesięciu lub więcej lat dozna złamań i urazów spowodowanych przez osteoporozę.

Co zwiększa ryzyko zachorowania na osteoporozę?

- historia zachorowań w rodzinie
- dieta uboga w wapień
- palenie papierosów
- alkohol – więcej niż dwa standartowe napoje alkoholowe dziennie
- kofeina – więcej niż trzy filiżanki kawy lub herbaty dziennie
- brak ruchu
- przedwczesna menopauza – przed 45 rokiem życia
- drobna, szczupła budowa ciała
- długotrwały zanik miesiączkowania, który może wystąpić na skutek nadmiernych ćwiczeń fizycznych i diety, co powoduje zmniejszenie poziomu estrogenu
- długotrwałe zażywanie niektórych leków, na przykład kortykosteroidów używanych przy leczeniu reumatyzmu i astmy,
- niedobór witaminy D.

Zdrowe kości – jak zapobiegać osteoporozie

Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na osteoporozę?

Zdrowe odżywianie

Jedz zdrowo – stosuj dietę bogatą w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste. W szczególności, jedz produkty bogate w wapień. Wapień jest koniecznym składnikiem mocnych, zdrowych kości, jak również jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Zalecana, minimalna dawka dzienna wapnia to:

- dzieci 1-3 lat – 500 mg na dzień
- dzieci 4-8 lat – 700 mg na dzień
- dzieci 9-11 lat – 1000 mg na dzień
- nastolatki (12 – 18 lat) – 1300 mg na dzień
- mężczyźni (19 -70 lat) – 1000 mg na dzień
- mężczyźni powyżej 70 roku życia- 1300 mg na dzień
- kobiety 19 -50 lat – 1000 mg na dzień
- kobiety powyżej 50 roku życia – 1300 mg na dzień

Najlepszym źródłem wapnia jest nabiał. Nabiał zawiera najwyższy poziom wapnia łatwo przyswajalnego przez organizm. Wybieraj przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu dla uniknięcia przybrania na wadze i zwiększenia poziomu cholesterolu. Konserwy rybne z jadalnymi ościami są również świetnym źródłem wapnia.



(Każda porcja równa jest około 300 mg wapnia)

Witamina D

Witamina D jest niezbędna do prawidłowego przyswajania przez organizm wapnia z układu pokarmowego i z nerek, skąd organizm może czerpać wapień potrzebny do odbudowy komórek i dla układu krwionośnego. Witamina D jest również pomocna w magazynowaniu wapnia przez tkankę kostną.

Głównym źródłem witaminy D są promienie słoneczne, pod wpływem których skóra wytwarza i wchłania tę witaminę. Badania wskazują na to, że niektóre osoby przebywające długo w zamkniętych pomieszczeniach cierpią na niedobór witaminy D. Spędzanie tylko 10 do 15 minut dziennie na zewnątrz wystarcza, by dostarczyć organizmowi witaminy D w niezbędnej ilości. Z drugiej strony, należy pamiętać o tym, że nadmierne przebywanie na słońcu, szczególnie w lecie, jest szkodliwe dla skóry i może spowodować zwiększone ryzyko zachorowań na raka skóry.

Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia siłowe zwiększają masę kostną u osób w każdym wieku, stymulują przyrost masy kostnej, wspomagają koordynację i elastyczność. Zalecane formy ruchu to spacer, jogging, gra w tenisa i taniec. Ważne jest też by być aktywnym przez co najmniej 30 minut trzy do czterech razy w tygodniu.

Inne

- unikaj palenia papierosów.
- zredukuj konsumpcję alkoholu i kofeiny.

Jak osteoporoza jest zdiagnozowana?

Najpewniejszą metodą diagnozowania osteoporozy jest pomiar gęstości tkanki kostnej. Pomiar ten jest dokonany za pomocą metody zwanej DEXA, gdzie użyte są promienie rentgenowskie. Poziom radiacji użyty w tej metodzie jest minimalny, a otrzymany wynik dokładny. Metoda ta jest również pomocna w leczeniu i monitorowaniu postępów choroby.

Gdzie znaleźć więcej informacji?

www.jeanhailes.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – Osteoporosis Australia
(02) 9518 8140