

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Здравље костију – спречавање остеопорозе

О костима

Кости су живо ткиво саткано од специјализованих коштаних ћелија. Као и остало у нашем телу, ово ткиво се стално разграђује и обнавља. У детињству се коштано ткиво више ствара него разграђује и кости због тога расту. Развој костију је готово завршен крајем пубертета, са незнатним повећањем у чврстоћи које се догађа након касних тинејџерских година.

Од средине 30-их надаље, долази до неравнотеже између изградње костију и разграђивања. То доводи до постепеног опадања чврстоће костију са старењем – и код мушкараца и код жена.

Полни хормони имају фундаменталну улогу у одржавању чврстоће костију. Код жена, ниво естрогена опада у менопаузи, што убрзава процес разграђивања костију.

У првих пет година после менопаузе жена просечно изгуби до 10 посто своје целокупне коштане масе.

Шта је остеопороза?

Остеопороза настаје када кости изгубе своју чврстоћу и густину због губитка калцијума, постану крхке и лако се ломе.

Обично нема знакова да долази до остеопорозе, све док се не деси фрактура/прелом. Преломи су најчешћи на кичми, куку и ручном зглобу, и често се десе након обичног пада. Остеопоротичне фрактуре кичме доводе до смањења висине особе, до болова и постепеног грбављења.

У којој мери је заступљена остеопороза?

Више него једна на сваке две жене, и један од три мушкарца преко 60 година старости, имаће прелом костију (фрактуру) због остеопорозе.

Шта вас ставља у опасност од остеопорозе?

- породична историја остеопорозе
- недовољна количина калцијума у исхрани
- пушење
- алкохол – више од два стандардна пића дневно
- кофеин – више од три шољице чаја или кафе дневно
- физичка активност
- рана менопауза – пре 45. године
- танка/мајушна конституција
- дужи периоди без менструације, што се може десити због претераног физичког вежбања и дијете и што може проузроковати смањење естрогена
- продужена употреба одређених лекова, као што су кортикостероиди за реуматични артритис и астму
- недостатак D витамина.

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

Здравље костију – спречавање остеопорозе

Како се ризик може смањити?

Здрава исхрана

Једите здраву храну – богату свежим воћем, поврћем и житарицама. Нарочито узимајте храну богату калцијумом. Калцијум је важан за изградњу и одржавање јаким и здравих костију, и помаже функционисању мишићног и нервног система. Минимална дневна количина калцијума која се препоручује у исхрани износи:

- Деца од 1 - 3 године 500mg дневно
- Деца од 4 - 8 година 700mg дневно
- Деца од 9 - 11 година 1000mg дневно
- Адолесценти (12 - 18 година): 1300mg дневно
- Мушкарци 19 - 70 година: 1000mg дневно
- Мушкарци преко 70 година: 1300mg дневно
- Жене 19 - 50 година: 1000mg дневно
- Жене преко 50 година: 1300mg дневно

Млечни производи су најбољи извор калцијума. Они садрже високе количине калцијума који се лако апсорбује у телу. Изаберите мање масне варијанте да смањите опасност од додавања на тежини и од повећања холестерина. Конзервирана риба са јестивим костима представља такође добар извор калцијума.



(Свака порција садржи око 300mg калцијума)

Витамин D

Витамин D помаже апсорбовање калцијума из система за варење и бубрега, чинећи га на тај начин доступнијим телесном ткиву и крви. Такође помаже слагању калцијума у костима.

Главни извор витамина D у организму долази преко коже када је она изложена сунцу. Истраживања показују да многи људи имају недостатак витамина D јер више времена проводе у затвореном простору. Само 10 до 15 минута изложености сунцу (напољу) довољно је за стварање витамина D. Међутим, важно је такође избегавати прекомерно излагање сунцу, нарочито у летњем периоду, због опасности од оштећења коже и рака.

Физичка активност

Редовно вежбање уз помоћ реквизита као што су мини-тегови, и вежбе за јачање тела – повећавају коштану масу код људи свих доба, стимулишу развој костију и побољшавају флексибилност и координацију. Препоручује се ходање, трчање, тенис и плес/игра - најмање 30 минута, три до четири пута недељно.

Друге мере

- Избегавајте пушење.
- Смањите уношење алкохола и кофеина.

Како се дијагностикује остеопороза?

Најпоузданији метод дијагностиковања остеопорозе је мерењем коштане густоће. То се обично ради најпоузданијом техником званом DEXA, коришћењем рендгенских зрака уз минималну радијацију; ова техника је тачна и може се користити за праћење ефеката лечења и/или праћење развоја болести.

Где могу добити додатне информације?

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