Osteoporoze: stipri kauli sākas ar apzināšanos

“Klusā” slimība, kas var izraisīt lūzumus.

Osteoporozes rezultātā samazinās kaulu minerālais blīvums un tie kļūst trauslāki. Bieži vien, līdz kaulu lūzumam, slimībai nav izteiktu simptomu. Kauliem, kļūstot vājākiem, pat neliels kritiens, pēkšņa kustība vai ikdienas aktivitāte var izraisīt lūzumu.

1 no 3

sievietēm, pēc 50 gadu vecuma pastāv osteoporotiska lūzuma risks.

1 no 5

vīriešiem, pēc 50 gadu vecuma pastāv osteoporotiska lūzuma risks, tomēr vīrieši lielākoties uzskata, ka tā ir “sieviešu slimība”.

~75%

Baltijas mērogā 75% sieviešu pēcmenopauzes periodā osteoporoze netiek diagnosticēta.

20–24%

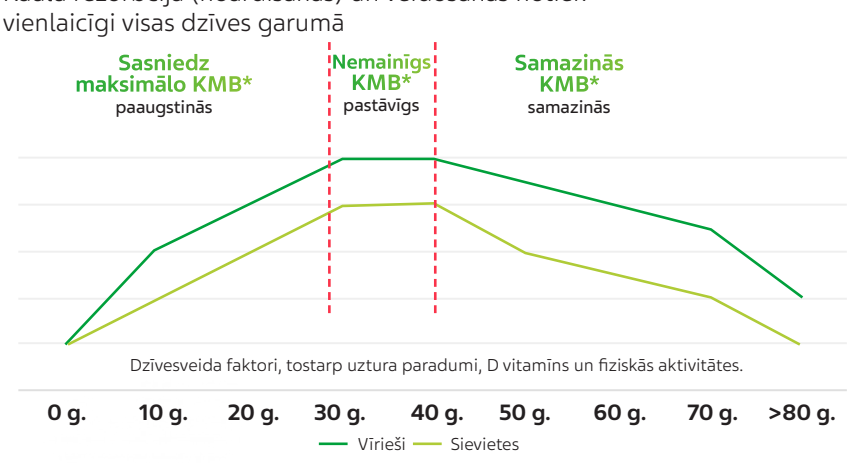
gadījumu viena gada laikā pēc gūžas lūzuma sekas ir letālas. Tas ir sliktākais slimības klīniskais iznākums.

Kas ir osteoporoze?

Kauli ir dzīvi audi, kas pastāvīgi atjaunojas. Kaulu masa veidojās līdz aptuveni 35 gadu vecumam; pēc tam kaulu minerālais blīvums pakāpeniski samazinās. Osteoporozes gadījumā kauli ātrāk kļūst poraini un trausli, tāpēc tie lūzt - visbiežāk plaukstas locītavā, gūžā vai mugurkaulā.

Kaulu vielmaiņa un kaulu stiprums

Kaulu rezorbcija (noārdīšanās) un veidošanās notiek vienlaicīgi visas dzīves garumā



*KMB - Kaulu minerālais blīvums

El Miedany Y et al., New Horizons in Osteoporosis Management, 2022 doi.org/10.1007/978-3-030-87950-1

Kāpēc tas ir svarīgi?

Osteoporozi sauc par “kluso slimību” — tā parasti neizraisa nekādus simptomus, līdz kaula lūzumam. Lūzums var radīt sāpes, samazināt auguma garumu, var veidoties saliekta mugura un var būt nepieciešamība pēc atbalsta ikdienas darbu veikšanai. Labā ziņa: savlaicīgi rīkojoties, to var novērst un efektīvi pārvaldīt, pasargājot jūsu mobilitāti un dzīves kvalitāti.

5 soļi stiprākai kaulu veselībai:

01

Katru dienu uzņemiet:

- kalciju saturošus pārtikas produktus, piemēram, piena produktus, lapu dārzeņus, pākšaugus un kalciju saturošu minerālūdeni,
- pietiekami daudz olbaltumvielu,
- magniju saturošus pārtikas produktus, piemēram, riekstus, sēklas, pākšaugus un pilngraudu produktus,
- sabalansētu uzturu, iekļauot dārzeņus, augļus un veselīgos taukus

02

Esiet fiziski aktīvs

- Kauli reaģē uz slodzi, spēku un fiziskām aktivitātēm. Regulāras kustības palīdz uzturēt kaulu stiprību, muskuļu tonusu, līdzsvaru un koordināciju.

03

Nosakiet D vitamīna līmeni asinīs

- D vitamīns veicina kalcija un fosfora normālu uzsūkšanos, kā arī palīdz uzturēt kaulu veselību,
- Baltijas jūras reģionā dzīvojošiem cilvēkiem ir raksturīgs zems D vitamīna līmenis, īpaši rudenī un ziemā.
- konsultējieties ar ārstu par D vitamīna līmeņa noteikšanu un Jums piemērotākajiem uztura bagātinātājiem zema D vitamīna gadījumā.

04

Atsakieties no paradumiem, kas negatīvi ietekmē kaulu veselību

- pārtrauciet smēķēšanu
- ierobežojiet alkohola lietošanu
- izvairieties no ilgstošas sēdēšanas
- uzturiet veselīgu ķermeņa svaru
- parūpējieties par drošāku vidi, lai samazinātu kritienu risku: nostipriniet paklājus, uzlabojiet apgaismojumu, valkājiet neslīdošus apavus un regulāri pārbaudiet redzi.

05

Apzinieties savus riskus un rīkojieties savlaicīgi.

Konsultējieties ar ārstu par kaulu veselību, ja:

- pēc viegla kritiena ir bijis lūzums
- esat kļuvis īsāka garuma
- jums ir pastāvīgas muguras sāpes
- jums ir osteoporozes riska faktori
- esat sieviete pēc menopauzes vai vīrietis, kas vecāks par 70 gadiem.

Stipru kaulu pamatā ir ikdienas izvēles – sabalansēts uzturs, pietiekama D vitamīna uzņemšana, regulāras fisikās aktivitātes, rūpes par savu veselību, droša apkārtējā vide un nepieciešamības gadījumā savlaicīga medicīniskā palīdzība.

Ja jums ir risks vai aizdomas par osteoporozi, pēc iespējas ātrāk apmeklējiet ģimenes ārstu, lai savlaicīgi diagnosticētu un ārstētu osteoporozi.

Osteoporozes ārstēšana tiek kompensēta Lietuvā/Latvijā/Igaunijā. Negaidiet lūzumu, lai atklātu osteoporozi.

Avoti:
https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32829471/
https://www.ratiopharm.de/ratgeber/osteoporose.

NPS-EE-00201