

Rozpoznanie: OSTEOPOROZA... i co dalej?

Osteoporoza jest chorobą, która zwiększa podatność pacjenta na złamania w wyniku zmniejszenia gęstości kości oraz zaburzenia jej budowy wewnętrznej. Na osteoporozę chorują najczęściej kobiety po 50 roku życia i mężczyźni po 70 roku życia. Może ona też dotyczyć osób młodszych oraz dzieci.

Osteoporoza może być „samoistna” (pierwotna), bez uchwytnej przyczyny lub wtórna, jako powikłanie innej choroby lub leków. Jeżeli matka lub ojciec przebyli złamanie osteoporotyczne (po niewielkim urazie), ryzyko, że i my będziemy chorzy, jest duże. Palenie papierosów oraz nadużywanie alkoholu również mogą wywołać osteoporozę. Jeżeli przyjmujemy leki, tzw. „sterydy” z powodu m.in. reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), przewlekłych chorób płuc, chorób skóry czy alergii, jesteśmy narażeni na rozwój osteoporozy wtórnej.

Od 2007 roku przy rozpoznaniu osteoporozy oceniamy tzw. **10-letnie ryzyko złamań**. Dopiero na podstawie tej oceny lekarz leczący osteoporozę podejmuje decyzje lecznicze.

Badanie gęstości kości (tzw. densytometria) nie jest jednoznacznym badaniem umożliwiającym rozpoznanie osteoporozy. Badaniu podlegają takie okolice ciała jak: kręgosłup lędźwiowy, szyjka kości udowej, kości przedramienia. Każde z tych badań niesie za sobą informacje dla lekarza leczącego. Gęstości kości nie ocenia się tylko w procentach!

Lekarz prowadzący po analizie danych liczbowych z badania oraz informacji od pacjenta oceni 10-letnie ryzyko złamań. Tylko na tej podstawie można włączyć ewentualne leczenie. Badania gęstości kości powinny być wykonywane z tej samej okolicy ciała, na tym samym aparacie. Tylko takie badania można ze sobą porównać. Badanie gęstości kości jest bezpieczne dla pacjenta, jednakże powinno być wykonywane nie częściej niż raz w roku aby móc zauważyć zmiany w gęstości kości. Kontrolne badania podczas leczenia nie powinno być wykonywane z przedramienia.

DEKALOG LECZENIA OSTEOPOROZY

1. Rzuć palenie papierosów (jeśli palisz) – nie każdy palacz będzie miał raka płuc, ale prawie każdy osteoporozę.
2. Unikaj picia dużych ilości kawy (powyżej 2 filiżanek dziennie).
3. Pacjent powinien być leczony i kontrolowany w specjalistycznej poradni leczenia osteoporozy, a nie w przypadkowych miejscach. Wiele wykonywanych badań gęstości kości (tzw. akcji) w poradniach POZ, w aptekach itp. jest przeprowadzanych nieprofesjonalnie i ma przede wszystkim cele komercyjne.
4. Przyjmuj zaleczone leczenie – pamiętaj, kości odwapniają się wiele lat, więc nie oczekuj szybkiej poprawy. Leczenie jest przewlekłe – wieloletnie. Najważniejsza jest systematyczność. Jeżeli pojawiły się skutki uboczne po zastosowanych lekach, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.
5. Nie przerywaj leczenia na „własną rękę”.
6. Nie zmieniaj samowolnie zaleczonego leku. Za leczenie odpowiada lekarz prowadzący. Nie daj sobie w aptece zamieniać leków!
Pamiętaj: Lek o tej samej substancji czynnej to nie musi być ten sam lek!
7. Kontroluj postępy leczenia wykonując densytometrię. Badanie powinno być wykonane nie częściej niż raz w roku.
8. Koniecznie przyjmuj wapń z witaminą D3. Pamiętaj, w aptekach są różne preparaty wapnia (zawierają różne związki wapnia). Różnią się one wchłanianością i bezpieczeństwem stosowania. Niektóre z nich są tylko na receptę. Lekarz leczący podejmie decyzję jaki preparat wapnia zastosować oraz w jakiej dawce.
9. Zmielone skorupki jaj kurzych są również źródłem wapnia. Należy je jednak stosować ostrożnie, gdyż łatwo je przedawkować co grozi rozwojem kamicy nerkowej! Lepiej stosować sprawdzone i bezpieczne preparaty wapnia dostępne w aptece.
10. Wykonuj codziennie ćwiczenia dostosowane do Twoich możliwości (gimnastyka, spacer, basen, itp.). Staraj się unikać upadków: noś wygodne obuwie, ogranicz wychodzenie z domu gdy jest ślisko, usuń z otoczenia wszelkie przeszkody, o które można się potknąć.

Opracowanie: dr n.med. Rafał Plebański

Wojewódzkie Centrum Ortopedii i Rehabilitacji Narządu Ruchu im. dr Z. Radlińskiego w Łodzi.
Łódź, ul. Drewnowska 75, Poradnia Ortopedyczna-diagnostyka i leczenie osteoporozy,
tel. 042 253 71 37