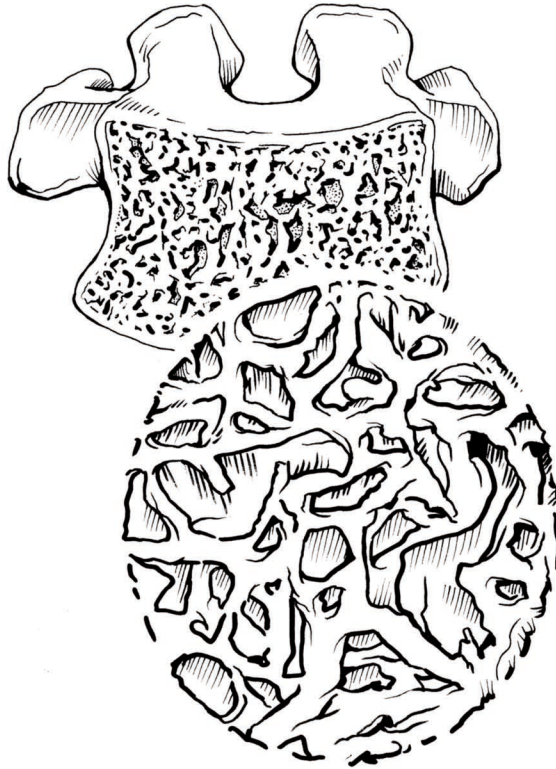


## OSTEOARTROZA



### ZARYS:

Osteoporoza polega na zmniejszeniu gęstości kości, co powoduje że kość staje się krucha, porowata i z łatwością ulega złamaniom. Schorzenie dotyka najczęściej starszych kobiet, u których procesy osteoporotyczne zostały przyspieszone przez menopauzę.

### PRZYCZYNY:

Im wyższa gęstość kości, tym jej struktura jest silniejsza. Poziom gęstości kości zaczyna maleć zarówno u kobiet jak i mężczyzn po 35 roku życia. Standardowo człowiek traci od 0,3-0,5‰ gęstości kości rocznie. Natomiast, kobiety po okresie menopauzy mogą tracić do 0,4‰ gęstości kości rocznie, na skutek niedoborów estrogenów.

### OBJAWY:

Osteoporoza może nie dawać symptomów przez wiele lat, dlatego często jej diagnostyka odbywa się dopiero wtedy, gdy pojawiają się pierwsze złamania. Najczęściej dotyka biodra i kręgosłupa. Pacjent z osteoporozą może przyjmować zgarbioną postawę ciała, na skutek stopniowego klinowacenia kręków.

### ZAPOBIEGANIE I LECZENIE:

Obecność osteoporozy w organizmie nie pozwala na jej całkowite wyleczenie, dlatego postępowanie medyczne opiera się na prewencji przed kolejnymi złamaniami. Zapobieganie chorobie polega na rzuceniu palenia, stronienu od alkoholu, regularnej aktywności fizycznej, przyjmowaniu witaminy D i wapnia. Ważne jest również stosowanie hormonalnej terapii zastępczej oraz leków wzmacniających strukturę kości i przyspieszających ich wzrost.