



OSTEOPOROZA

Bolezen zmanjšane
kakovosti in količine
kostne mase



OSTEOPOROZA

Kaj je osteoporoz

Osteoporoz je **presnovna bolezen okostja**, katere glavni značilnosti sta **zmanjšana kakovost in količina kostne mase**. Ti kosti oslabita do te stopnje, da se lahko **zlomijo že pri najmanjših poškodbah** ali celo vsakodnevnih obremenitvah. **Najpogosteje pride do zloma vretenca, kolka ali roke** tik nad zapestjem. Ljudje se obolenja pogosto zavedo šele ob takšnem dogodku, ki pa pomeni, da je bolezen že napredovala. **Zlomi lahko povzročijo močne bolečine in celo trajno invalidnost**, poslabšajo pa tudi kakovost življenja obolelega in njegovih bližnjih.

Znaki osteoporoz

Osteoporoz velja za bolezen, ki se praviloma **prične razvijati tiho in neopazno**, saj je njen **prvi znak največkrat zlom kosti**. Pogosta znaka osteoporoz sta tudi **izguba telesne višine** ali **ukrivljenost hrbtenice**, ki sta posledici sesedanja vretenc. Slednje lahko poteka povsem **brez bolečin**, lahko pa se **pojavijo bolečine v križu**, ki so pogosto eden prvih znakov osteoporoz.

Ljudje se obolenja pogosto zavedo šele takrat, ko je bolezen že napredovala.

Znaki osteoporoze se pogosto kažejo na hrbtenici. Pogosta je izguba telesne višine ali ukrivljenost hrbtenice. Lahko se pojavijo bolečine v križu.



Primarna in sekundarna osteoporoza

1

Bolezen se v približno 95 % primerov kaže kot **primarna osteoporoza**, ki **se pojavi s starostjo**, najpogosteje pri ženskah po menopavzi.

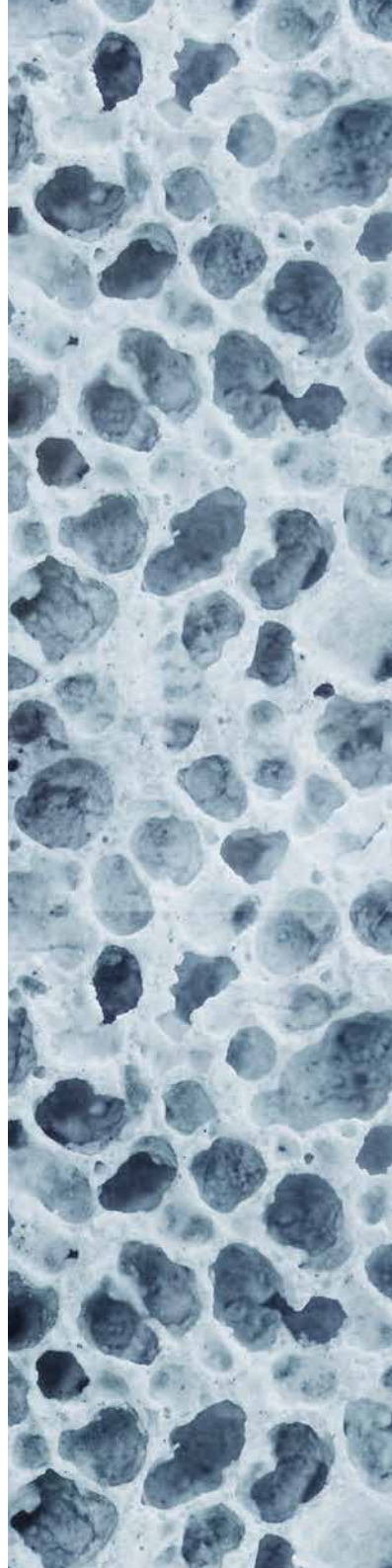
2

Pri **sekundarni osteoporozi** so **vzrok za nastanek bolezni** oziroma manjšanje kostne mase **druga obolenja**.

Med **dejavnike tveganja** za nastanek sekundarne osteoporoze spadajo nekatere bolezni in dolgotrajno uživanje nekaterih zdravil:

- povečano delovanje ščitnice,
- sladkorna bolezen,
- tumorji,
- protivnetna zdravila (astma ali revmatizem),
- in veliki odmerki ščitničnih hormonov.

V tem primeru moramo **zdraviti** tudi **osnovno bolezen**, če želimo izboljšati kostno gostoto.





Kdo je najbolj podvržen osteoporozi

Osteoporoza lahko prizadene tako ženske kot moške, je pa **pri ženskah** bolezen kar **do trikrat pogostejša**. Vzrokov za to je več:

- Ženske so v povprečju drobnejše konstitucije in imajo **manjšo kostno maso** kot moški.
- Starostno pogojeno manjšanje kostne mase je pri ženskah do menopavze podobno kot pri moških, **v obdobju menopavze pa se ta izguba zaradi pomanjkanja estrogenov pri ženskah močno pospeši**.
- **Pogostost bolezni s starostjo narašča**, pri čemer imajo ženske daljšo življenjsko dobo kot moški.



Hormonske spremembe pri ženskah so eden glavnih povzročiteljev osteoporoze.



Dejavniki tveganja za osteoporozo

Dejavnike tveganja za osteoporozo lahko razdelimo v dve skupini:



Dejavniki, na katere ne moremo vplivati, so starost, spol, dednost, zgodnja menopavza, pozna puberteta, drobna konstitucija.



Dejavniki, na katere lahko vplivamo, so pravilna prehrana z dovolj kalcija, primerna telesna aktivnost, zadostna izpostavljenost soncu, opustitev oz. omejitev škodljivih razvad, kot so kajenje, alkohol, kofein.



Kostno maso zmanjšuje tudi dolgotrajno jemanje nekaterih zdravil, npr. za zdravljenje artritisa, astme, lupusa, raka, bolezni pljuč, ledvic, jeter, depresije in epilepsije.

Kako lahko sami zmanjšamo tveganje za razvoj osteoporoze

Kot pri vsaki drugi bolezni je tudi pri osteoporozu **preventiva boljša kot kurativa**.

Preventivni ukrepi so najuspešnejši, če jih upoštevamo že pred 30. letom starosti. Ravno **okoli 30. leta naj bi telo namreč doseglo največjo kostno maso**, nato pa ta prične počasi upadati.

Za učinkovit boj proti bolezni je pomembno, da posameznik torej že v mladosti skrbi za dobro kostno maso, zlasti z dovolj **kalcija** in **vitamina D** ter z **zdravim načinom življenja in veliko gibanja**.

Pomembno je, da že pred 30. letom starosti začnemo skrbeti za dobro kostno maso.





Diagnostika

Bolezen pogosto ostane neprepoznana do prvega osteoporoznega zloma. Približno **dve tretjini zlomov vretenc poteka celo brez simptomov** in jih odkrijejo naključno ob rentgenskem slikanju. Trenutno je glavna metoda za postavitev diagnoze osteoporoze **merjenje mineralne kostne gostote z napravo DXA** (dvoenergijska rentgenska absorpciometrija).

Laboratorijske preiskave

Krvne preiskave so **pomembna diagnostična podpora** pri ocenjevanju in spremljanju osteoporoze. Skupaj z **merjenjem mineralne kostne gostote** zagotavljajo **celovitejšo sliko stanja bolezn**.

Za vas smo oblikovali dva različno obsežna paketa laboratorijskih preiskav krvi, s katerima lahko preverite vrednosti najpomembnejših dejavnikov za razvoj osteoporoze, oziroma spremljate stanje svoje kostne mase in s tem odziv na zdravljenje.

Zdravljenje bolezn osteoporoze

Uživanje zadostne količine vitamina D in kalcija ter zdrav življenjski slog predstavljajo osnovno zdravljenje za bolnike z osteoporozo. To lahko dodatno nadgradimo še **z zdravili proti osteoporozi**, ki zavirajo razgradnjo kosti in spodbujajo nastanek nove kostne mase.

PAKET OSTEOPOROZA IN OSTEOPOROZA+

S paketom **OSTEOPOROZA** lahko preverite osnovne označevalce, ki so pomembni za dobro kostno maso. To so vitamin D, minerali kalcij, fosfor in magnezij ter paratiroidni hormon (intaktni PTH).

Paket **OSTEOPOROZA+** je nadgradnja paketa Osteoporoz, saj poleg osnovnih označevalcev vključuje še kostna označevalca razgradnje (CTX – C-terminalni telopeptid kolagena tipa I) in tvorbe kostnega tkiva (PINP – intaktni N-terminalni propeptid prokolagena tipa I).



SEZNAM PREISKAV, VKLJUČENIH V PAKET OSTEOPOROZA IN OSTEOPOROZA+

NAZIV PREISKAVE	OSTEOPOROZA	OSTEOPOROZA+
VITAMIN D	✓	✓
iPTH	✓	✓
KALCIJ	✓	✓
FOSFOR	✓	✓
MAGNEZIJ	✓	✓
CTX		✓
PINP		✓
CENA	45 EUR	110 EUR

Na preiskavo lahko pridete **brez naročanja v dopoldanskem času in na tešče**.

Poskrbite za svoje zdravje in pravočasno preprečite posledice, ki jih lahko prinese zmanjšana gostota kosti.

Več informacij > laboratorij@adrialab.si

Ker vemo, da je
ZDRAVJE
dragoceno!

ADRIA LAB d.o.o.

Šestova ulica 2
1000 Ljubljana
Slovenija
Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > **01/ 436 67 71**
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > **031 778 444**
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > **03/ 492 31 10**
- ✓ **Celje – Spec. klin. Dvorec Lanovž**,
Čopova ulica 20 > **03/ 290 90 08**
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > **059 375 450**

www.synlab.si | laboratorij@adrialab.si



@adrialabSI



@adrialab

© 2023 Adria lab d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja Adrialab d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

03/2023