

Osteoporoza

Osteoporoza jest chorobą dotyczącą układu kostnego. Polega ona na tym, że w masie kostnej pojawiają się ubytki, które stopniowo się rozwijają i obejmują coraz większą jej przestrzeń, zmniejszając gęstość mineralną kości i zaburzając ich strukturę. Powoduje to, że ulegają one osłabieniu i stają się bardziej kruche, podatne na złamania, do których może dojść nawet w wyniku niewielkiego urazu. Przeważnie dotyczą one kości przedramion, udowych, a także kręgosłupa, chociaż mogą występować również w innych miejscach. Choroba ta najczęściej dotyka kobiet po menopauzie, niekiedy występuje jednak również u mężczyzn. Najwięcej cierpiących na nią to osoby po 60. roku życia.

Najważniejsze informacje dotyczące osteoporozy

Istnieją dwa rodzaje osteoporozy – pierwotna oraz wtórna. Ta pierwsza również dzieli się na dwa gatunki. Jeden z nich to osteoporoza pomenopauzalna, która dotyczy ona kobiet po 50. roku życia. Związana jest ona ze zmianami hormonalnymi, jakie zachodzą w kobiecym organizmie w tym czasie – wynika przede wszystkim z niedoboru estrogenów. Ten typ osteoporozy rozwija się z reguły dość szybko, a złamania nim spowodowane dotyczą przeważnie kości promieniowej (nadgarstka lub przedramienia). Drugi rodzaj to osteoporoza starcza, która występuje u obu płci i charakteryzuje się znacznie wolniejszym niż w pierwszym przypadku postępowaniem zmian kostnych. Charakteryzują go złamania kręgow biodra. Osteoporoza wtórna, która stanowi ok. 20% wszystkich przypadków, jest z kolei powodowana odmiennymi czynnikami – najczęściej innymi chorobami lub przyjmowaniem niektórych leków.

Jakie są objawy osteoporozy? Niestety często we wczesnym stadium choroba ta nie daje ich niemalże wcale. Pierwszym sygnałem, który każe podejrzewać osteoporozę, jest nierzadko dopiero złamanie, świadczące przeciw jej zaawansowanemu już etapowi. Dodatkowo zdarza się, że nawet niektóre złamania przebiegają niemalże bezobjawowo – tak że w niektórych przypadkach możemy sobie wręcz nie zdawać z nich sprawy. O tym, że coś jest nie tak, świadczy przeważnie nagły silny ból pojawiający się w zupełnie niespodziewanych sytuacjach, a często nasilający się przy kaszlu czy kichaniu, a także po posiłku. Objawami towarzyszącymi są często wzdęcia oraz utrata apetytu. Kolejnymi symptomami są zmiany w wyglądzie sylwetki – pojawienie się deformacji klatki piersiowej, a także zgarbienia pleców oraz zmniejszenie wzrostu chorego. Osoby cierpiące na osteoporozę dużo bardziej niż inni narażone są na problemy z trawieniem, a także zapalenie płuc oraz kłopoty z układem krwionośnym. Niektóre rodzaje złamań są bardzo niebezpieczne i w wyniku powikłań mogą prowadzić nawet do śmierci chorego.

Opieka nad seniorem cierpiącym na osteoporozę

Wyleczenie osteoporozy nie jest niestety możliwe, odpowiednim postępowaniem można jednak łagodzić jej skutki oraz hamować rozwój tej choroby. Podstawą są regularne wizyty u lekarza oraz postępowanie zgodne z jego wskazaniem. Zazwyczaj chory musi przyjmować zawierające witaminę D i wapń leki, a także prowadzić odpowiedni, ostrożny tryb życia. Musimy zadbać przede wszystkim o to, by senior nie był narażony na mogące prowadzić do złamań upadki – a więc pilnować, by nie wykonywał on ryzykownych czynności, takich jak wspinanie się po drabinie czy też jazda na rowerze. Warto także zadbać o otoczenie chorego, jego dom – niebezpieczeństwo mogą stanowić na przykład zbyt luźne dywany, złe oświetlenie czy też niewłaściwie dobrane obuwie. Dobrze będzie pomyśleć o zamontowaniu odpowiednich zabezpieczeń, takich jak barierki czy poręcze na schodach.