

# Osteoporoza Pravi put do jakih kostiju

**Skelet čoveka se sastoji od 206 kostiju, čija je funkcija potpora tela, zaštita mekih tkiva i organa, kao i kretanje. Kostiju imaju ključnu ulogu u hematopoezi i predstavljaju depo neophodnih minerala. Kalcijum je najzastupljeniji mineral i on im daje čvrstinu. U kostima se nalazi 99 odsto kalcijuma ljudskog organizma**

Piše profesor  
dr Snežana Đurica,  
internista-endokrinolog

**O**steoporoza je metabolička bolest kostiju nastala smanjenjem gustine koštane supstancije i poremećajem strukture kosti pa kosti postaju krte i lako lomljive. Karakteriše je visoki rizik ka čestim mikrofakturama, posledičnim prelomima. **Od osteoporoze boluje gotovo 25 miliona ljudi u svetu.**

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije prevalenca osteoporoze je 14 odsto osobe starosti 50-59 godina, 39 odsto za 70-79, a ima je čak 70 odsto starijih od 80 godina. Osteoporoza je najčešći uzrok preloma kostiju kod starijih osoba. Tokom godinu dana dogode se prelomi kostiju kod 1,2 miliona starijih osoba širom sveta. Podaci ukazuju da 20 odsto žena starijih od 80 godina umire zbog komplikacija nastalih posle preloma vrata butne kosti (prelom kuka).

## Prevenција

Osteoporoza se uspešno dijagnostifikuje i leči. Sporo, uporno, ali se leči. Preventiv-



Profesor dr Snežana Đurica

no, primena aktivnog vitamina D (Rocaltrol®), uz odgovarajući unos kalcijuma, može da uspori nastanak osteoporoze i moguće komplikacije. Broj fraktura je manji za 69 odsto, a gustina lumbalne kičme se povećava posle dvogodišnje primene aktivnog vitamina D.

Gustina koštane supstancije (bone mineral density, BMD) smanjuje se sa godinama i nastaje osteopenija. Prelaz osteopenije u metaboličku bolest – osteoporoza ne počinje naglo, niti ga je lako prepoznati.

Gubitkom trabekularne koštane mase, kosti postaju porozne, krhke, lako lomljive. Fiziološkim starenjem, osobe muškog pola izgube oko 20-30 odsto trabekularne kosti, međutim, žene čak i do 50 procenata. Kortikalna kost je najizraženija u periodu od 35 do 40. godine života. Njena gustina se smanjuje linearno posle 40 godina za oko 0,5 odsto godišnje kod pripadnika oba pola, ali kod žena počinje ranije, i pre menopauze i ispoljava se brže.

## Možda niste znali

Osteoporoza se ispoljava četiri puta češće kod žena, nego kod starijih osoba muškog pola. Smatra se da je prelom vrata butne kosti dva puta, a prelom tela kičmenog pršljena čak deset puta češći kod žena, nego kod muškaraca iste starosti.

Osteoporoza je multifaktorijalna bolest. Izučavamo je kao primarnu (menopauzalna i senilna) i sekundarnu. **Postmenopauzalna osteoporoza** podrazumeva razređivanje trabekularne kosti. Ispoljava se već posle 55. godine i karakteriše je sklonost ka nastanku fraktura tela kičmenih pršljenova. Desetak godina posle menopauze nastaje ubrzan gubitak gustine koštane mase. Na vreme ispoljavanja osteoporoze i mogućih komplikacija značaj-

## Lekar u kući

no utiču genetske odrednice (porodična anamneza).

**Senilnu osteoporoza** karakteriše smanjenje koštane gustine trabekularne i kortikalne kosti. Ispoljava se posle 65. godine kod pripadnika oba pola, zbog manjeg unosa i slabe resorpcije kalcijuma u digestivnom traktu, pojačane kalcijurije, porasta koncentracije parathormona, i zbog manje sinteze vitamina D, zbog hroničnih bolesti bubrega. Aktivan vitamin D (Rocaltrol) povoljno deluje kod ovih bolesnika.

**Sekundarna osteoporoza** ima prethodno prepoznat uzrok nastanka. Za nastanak, razvoj i ispoljavanje sekundarne osteoporoze veliki značaj imaju i mnogobrojni hormoni. Endogeni porast kortikosteroida kod funkcionalnih tumora nadbubrega, ali i dugotrajna primena kortikosteroida, zbog postojeće bolesti prouzrokuju osteoporoza.

Skлонost ka osteoporozi je izražena u različitim bolestima. Stanja organizma, kao što je hronična bubrežna insuficijencija (predijalizni period, kao i period dijalize), doprinose nastanku lokalizovane i generalizovane osteoporoze – renalna osteodistrofija. Aktivan vitamin D (Rocaltrol) ne zahteva hidroksilaciju u ćelijama bubrežnih kanalića pa se preventivno daje ovim bolesnicima, ali se koristi i u uspešnom lečenju bolesti.

U prevenciji osteoporoze podjednako su značajni aktivan način života, vežbanje (povećava gustinu koštane supstancije i za 20 odsto), način ishrane, kao i pravilan izbor lekova ukoliko su potrebni. Savremenoj medicini su za lečenje osteoporoze na raspolaganju kalcitonin, aktivan vitamin D (Rocaltrol – nalazi se na pozitivnoj listi lekova), koji ima direktan anabolički efekat na osteoblaste, bisfosfonati, ali i drugi lekovi.

**Zlatno pravilo za sprečavanje osteoporoze je sekundarna prevencija.** Neophodno je rano prepoznavanje osoba sa rizikom za nastanak osteoporoze. Nažalost, sredstva za lečenje znatno nadmašuju cene preventive. Našim aktivnim stavom i edukacijom učinićemo da osteoporoza ne bude socio-ekonomski problem.