

BOLEZNI KOSTI

Osteoporoza

Opis bolezni in simptomi: Osteoporoza, kar pomeni "poroznost kosti", je stanje, ki povzroči, da se prej močne kosti postopoma stanjšajo in oslabijo, postanejo občutljive za zlome. Bolezen prizadene vse kosti, najpogosteje se lomijo vretenca, kolk in zapestje. Pri starejših ljudeh je posebej nevaren zlom kolka, saj dolgotrajno mirovanje, potrebno med okrevanjem, pogosto povzroči nastanek krvnih strdkov.

Ocenili so, da ima osteoporozo pribl. 24 milijonov Američanov, od tega 80% žensk. Strokovnjaki menijo, da so ženske bolj občutljive, ker so njihove kosti lažje in tanjše in nastanejo v njihovem telesu po menopavzi hormonske spremembe, ki pospešijo razgradnjo kostnega tkiva. Pri moških je osteoporoza redka pred 70. letom starosti.

Glavni vzroki za osteoporozo so: družinska nagnjenost k osteoporozi, pomanjkanje kalcija v prehrani, pomanjkanje gibanja, kajenje, pretirano pitje alkohola in zgodnja menopavza. Toda natančen vzrok ni znan, dobro pa poznamo proces, ki napravi kosti porozno. Kostna masa je največja okoli 35. leta, zatem začnejo kosti izgubljati kalcij, ki jih dela trde, hitreje, kot ga lahko nadomeščajo. Preoblikovanje se upočasni in kostno tkivo se razredči.

Zdravljenje: Osteoporozo je težko pozdraviti, zato je pri zdravljenju ključno preprečevanje. Tako konvencionalna kot alternativna medicina predlagata preventivne ukrepe. Za preprečevanje ali upočasnitev osteoporoze mnogi zdravniki ženskam po menopavzi priporočajo hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ) – ali samo z estrogeni. Raziskave so pokazale da HNZ resnično ne zmanjša kostno gostoto in ga zato ženske jemljejo do smrti, saj če ga prenehajo jemati se lahko kostna masa zopet zmanjša in osteoporoza se pojavi v hujši obliki. Vendar pa so znanstveniki ugotovili da HNZ povzroča ostale resne zdravstvene težave in ga povezujejo z rakom dojke in materničnim vratom. Najbolje pa je da ljudje z osteoporozo uživajo veliko kalcija ter vitamina D.

Preprečevanje:

- Jajte hrano, bogato s kalcijem, npr. posneto mleko, jogurt, brokoli, cvetačo, tofu, lososa, sezamova semena, mandlje in listnato zeleno zelenjavo.
- Ne uživajte hrane, ki ovira absorpcijo kalcija, npr. rdečega mesa in osvežilnih pijač, prevelike količine alkohola in kofeina.
- Opravljajte telesno vadbo s premagovanjem lastne teže od 30-45 minut najmanj 3x na teden.
- Ne kadite. Raziskave so pokazale da imajo ženske, ki kadijo, za 50% večje tveganje za nastanek osteoporoze.
- Ne jemljite antacidov, ki vsebujejo aluminij, ker preprečuje absorpcijo kalcija tako, da veže na fosfor v telesu.

Pagetova bolezen kosti

Opis bolezni: Pagetova (izgovorjava: pēdžitova) bolezen kosti ali je kronična bolezen okostja, pri kateri kosti nenormalno rastejo, se povečajo in zmeščajo. Poimenovana je po Jamesu Pagetu, britanskem kirurgu, ki je omenjeno bolezen prvi opisal. Zaradi prekomerne razgradnje kostnine, kosti postanejo krhke, kar povzroča bolečine v kosteh, artritis, deformacije kosti in zlome. Povzroči jo lahko virusna okužba. Pomemben je tudi dednostni dejavnik. Bolezen je pogosto asimptomatska. Obolela je lahko le ena kost ali pa jih je prizadetih več. Najpogosteje so prizadete medenica, hrbtenica, lobanja, stegnenica, golenica. Bolezen pogosto prizadene moške kot ženske.

Simptomi in znaki: Najpogostejši simptom je bolečina v predelu obolele kosti v mirovanju ali v gibanju.

Zdravljenje: bolezni ni mogoče odpraviti, zdravljenje je usmerjeno v njen nadzor:

medikamentozno: cilj je nadzorovanje bolezni čim dalj časa

- protivnetna zdravila
- protibolečinska zdravila
- zdravila, ki zavirajo spremembe v kosteh (npr. kalcitonin in bisfosfonati)

operativno: primerno je pri najpogostejši zapletih pagetove bolezni (zlomi, hujša oblika artritisa, deformacije kosti).

Preprečevanje:

- Uživanje kalcija, vitamina D. Pomembno je tudi gibanje za ohranjanje zdravja skeleta (odsvetovano je dvigovanje uteži) in ohranjanje gibljivosti sklepov
- Pri posameznikih je priporočljivo, pri katerih se bolezen pojavlja v družini, da po 40. letu opravi preskus na alkalno fosfatazo na dve do tri leta. Če preskus alkalne fosfataze pokaže previsoke vrednosti, se opravijo bolj specifične preiskave, kot so kostno specifični preskus na alkalno fosfatazo, skeniranje kosti ali rentgenski pregled kosti.

Kostni izrastki

Opis bolezni in simptomi: Skoraj vsi smo se že kdaj zbudili s trdim vratom ali bolečim hrbtom, še zlasti po poškodbi ali naporni telesni vadbi. Včasih pa se pojavi nenavadna izžarevajoča bolečina, ki je ni mogoče povezati z nobenim dogodkom. Tvrstne težave ponavadi izginejo same, včasih pa so lahko znak bolj resnega stanja, kakršno je ARTRITIS. Eden izmed možnih razlogov za takšne bolečine so kostni izrastki, ki so posledica nenormalne rasti na koncu kosti, zlasti na hrbtenici ali na okončinah. Kostni izrastki lahko povzročajo zelo hudo bolečino, če pritiskajo na živce ali mišice med njihovo normalno aktivnostjo.

Vzroki: Kostni izrastki so posledica postopno nastalih sprememb na koncih kosti, ki se stikajo v sklepe, zlasti na vretencih, ki skupaj tvorijo hrbtenico. Vezivne blazinice ali ploščice med vretenci sčasoma postanejo bolj trde in se s staranjem krčijo. Med tem pa se žilav in elastičen hrustanec ob koncih kosti vedno bolj strjuje. Ko prostor med vretenci postaja vse ožji, skuša kost nadomestiti izgubo z rastjo gumbom podobnih podaljškov, ki jim ponavadi pravimo kostni izrastki in se pojavijo večinoma pri starejših ljudeh.

Zdravljenje: Nelagodje zaradi kostnih izrastkov lahko ublažimo s počivanjem, dobro podporo hrbta ali z zdravili. Le v hudih primerih je potrebna kirurška odstranitev kostnega izrastka, ki pa utegne biti le začasna rešitev, saj kostni izrastki pogosto spet zrastejo.

Preprečevanje:

- Pravilno uporabljajte svoje sklepe
- Ukvarjajte se z zmernimi telesnimi vajami kot so hoja, kolesarjenje, plavanje, joga ali tenis.
- Znebite se odvečne telesne teže

Artritis

Opis bolezni in simptomi: Artritis je revmatična bolezen, povzročča ga vnetje sklepov. Težave se pojavijo običajno na manjših sklepih (prsti, dlani, prsti na nogah, stopala, komolci). Zlasti jutranje bolečine v sklepih so lahko znanilci artritisa. Artritis je lahko posledica bolezni, okužbe, genetske okvare ali kakšnega drugega vzroka. Mnogo ljudi pa tako imenuje vsako bolečino ali nelagodje ob premikih telesa. Simptomi so mrzlica, otekanje vnetja ali otrdelost rok, vročina..

OBLIKE ARTRITISA:

- Revmatoidni artritis ponavadi prizadane ljudi po 40. Letu starosti in 3x več žensk kot moških. Zanj so značilni vnetje in bolečina v rokah, zlasti v členkih prstov-pa tudi v ramenih, nogah in gležnjih. Vzrok je avtoimunska motnja.
- Za Juvenilni revmatoidni artritis ali Stilovo bolezen sta značilni kronična vročina. Bolezen sekundarno vpliva na srce
- Infekcijski artritis je stanje ki se nanaša na različne večje sklepe na nogah ali rokah. Nastane s staranjem. Vzrok je bakterijska ali virusna okužba.
- Osteoartritis pravilneje imenujemo osteoartroza, ker ni primarno vnetje ampak degenerativna bolezen sklepov. Povzročča bolečino in vnetje kostnega tkiva v sklepih. Vzrok je pretirana obremenitev delov sklepov npr. športne dejavnosti. Hrustanec in kost nemoreta dovolj dobro okrevati po poškodbi.

Zdravljenje: Včasih je posledice artritisa mogoče upočasniti ali celo zaustaviti, vendar pa se v večini primerov poškodba veča, ko bolezen napreduje. Za omilitev simptomov uporabljamo zdravila ali druge načine zdravljenja kot so meditacija (joga), antibiotiki, acetilsalicilna kislina...

Preprečevanje:

- Precej zdrava hrana,
- gibanje in plavanje,
- uživanje vitaminov C, B₆, E ter cinka

Kostni rak

Opis bolezni in simptomi: Večina primarnih kostnih tumorjev – tistih, ki izvirajo iz kosti, hrustanca ali drugih tkiv- je benignih in niso rakasti. Primarni kostni rak je redek. Veliko pogostejše so sekundarne oblike raka, ki se širijo v kost iz rakov na drugih delih telesa. Primarni kostni rak večinoma prizadene mlade ljudi, ki so nenavadno visoki za svojo starost. Primarni kostni rak je lahko smrtna bolezen, vendar je možnost preživetja in ozdravitve odvisna od tega, kako zgodaj tumor odkrijemo in kako se rak širi. Pri sekundarnih oblikah raka je preživetje različno. Benigni tumorji praviloma ne ogrožajo zdravja. Simptomi so vročina, izguba telesne teže, zatrdlina, ki jo zatipate na površini kosti...

Vzroki: Specifično ni mogoče ugotoviti vzroka, nekateri pa so lahko genetsko pogojeni. Rak se raje pojavi na kosteh, ki so v preteklosti bile zlomljene ali pa okužene. Obsevanje ter kemoterapevtska sredstva so prav tako povezani z določenimi vrstami kostnega raka.

Zdravljenje: Ko je enkrat diagnoza raka potrjena, ni drugega zdravljenja razen konvencionalnega. Če je le mogoče je treba kostne tumorje kirurško odstraniti. Če je rak na roki ali na nogi, lahko tumor odstranijo brez amputacije v približno 90% primerov. Kirurg potem nadomesti kost s kovinsko protezo. Obsevanje in kemoterapija sta potrebna pred operacijo, da se zmanjša velikost tumorja. Obe zdravljenji skupaj morda lahko preprečita širjenje raka, vendar je z njima le redko mogoče doseči popolno ozdravljenje.

Preprečevanje:

- Kadar uporabljate barve, topila, pege pesticide, čistila in druge proizvode, ki lahko vsebujejo karcinogene kemične snovi, vedno pozorno upoštevajte varnostna navodila.
- Če so vas v preteklosti že kdaj zdravili z obsevanjem, bodite še posebej pozorni na morebitne simptome kostnega raka. Če se pojavijo, pojdite takoj k zdravniku.

Kost na nogi

Opis bolezni in simptomi: Kost na nogi je nenaravna bula ali vozlič v kosti, ki sestavlja blazinico noge na koncu palca. Najprej se pojavi nezaznavno otekanje znotraj noge, ki včasih potisne palec navznoter tako, da začne prekrivati enega ali več sosednjih prstov. Čeprav v večini primerov kosti na nogi ne ovirajo normalne hoje, pa utegnejo biti izredno boleče. Simptomi so otekanje in oglat izrastek na stranskem delu noge.

Vzroki: Pri mnogih ljudeh je pojav na nogi deden in se začne skupaj z ostalimi težavami, ki so posledica šibke ali nezadostne strukture stopala, tj s kurjimi očesi, kostnimi izrastki. Kost na nogi se včasih pojavi z artritidom. Kost na nogi lahko tudi dobimo, če leta in leta nosimo preozke in neudobne čevlje, še zlasti z visoko peto.

Zdravljenje: Težave zaradi kosti na nogi običajno lajšamo z ukrepi zoper bolečino in vnetje, nato pa še z ukrepi za preprečevanje ponovitve. Za ublažitev otekanja in vnetja pomagajo topel obloge ali vroče kopeli za noge.

Preprečevanje: Skrbno spremljajte obliko stopala, ko se razvija. Koristno je razgibavanje stopal, ker jih krepi, zlasti pobiranje majhnih predmetov s tal s prsti na nogi. Nosite čevlje ki se dobro prilegajo nogi in ki vas ne tiščijo v prste. Ženske izogibajte se visokim petam.