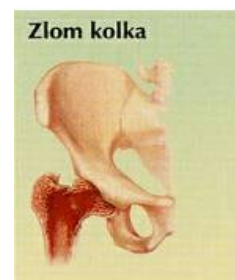


BOLEZNI KOSTI



- **Glavni vzroki** za osteoporozo so: družinska nagnjenost k osteoporozi, pomanjkanje kalcija v prehrani, pomanjkanje gibanja, kajenje, pretirano pitje alkohola in zgodnja menopavza.
- **Zdravljenje:** Osteoporozo je težko pozdraviti, je zdravljenje ključno je.



Preprečevanje:

- Jejte hrano, bogato s kalcijem
- Ne uživajte hrane, ki ovira absorpcijo kalcija
- Opravljajte telesno vadbo s premagovanjem lastne teže
- Ne kadite
- Ne jemljite antacidov, ki vsebujejo aluminij

Osteoporoza

- **Opis bolezni in simptomi:**
Osteoporoza pomeni "poroznost kosti",
- Kostni se postopoma stanjšajo in oslabijo, postanejo občutljive za zlome.
- Pri starejših ljudeh je posebej nevaren zlom kolka, saj dolgotrajno mirovanje, potrebno med okrevanjem, pogosto povzroči nastanek krvnih strdkov

Pagetova bolezen kosti

- Bolezen kosti ali je kronična bolezen okostja, pri kateri kosti nenormalno rastejo, se povečajo in zmehčajo.
- **Simptomi in znaki:**
Najpogostejši simptom je bolečina v predelu obolele kosti v mirovanju ali v gibanju.
- **Zdravljenje:** bolezní ni mogoče odpraviti, zdravljenje je usmerjeno v njen nadzor

Pre

- Uživa
- Pri po
- pri ka
- družin
- presk
- dve d



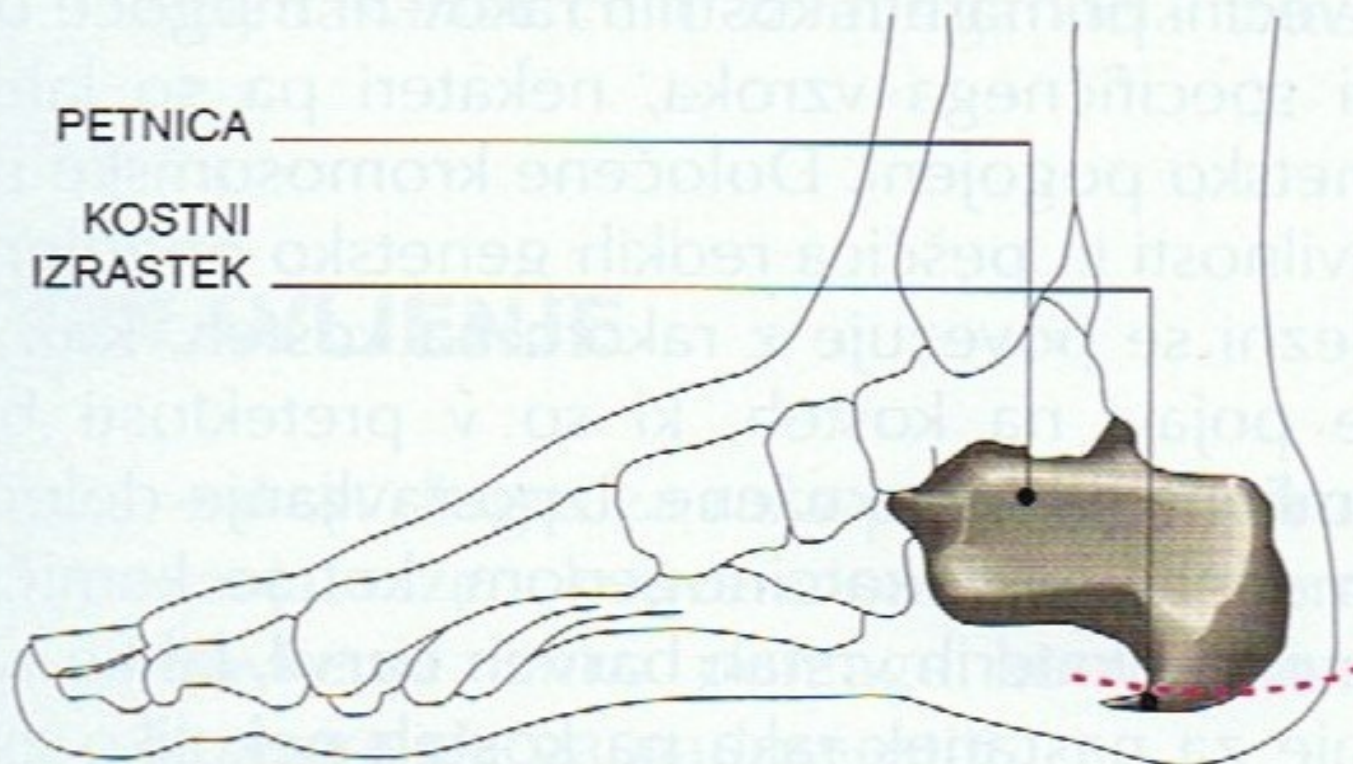
ina D

poročljivo ,
pojavlja v
opravi
fatazo na

Kostni izrastki

- Kostni izrastki so posledica nenormalne rasti na koncu kosti, zlasti na hrbtenici ali na okončinah, povzročajo zelo hudo bolečino.
- **Vzroki:** Kostni izrastki so posledica postopno nastalih sprememb na koncih kosti, ki se stikajo v sklepe, zlasti na vretencih, ki skupaj tvorijo hrbtenico.
- **Zdravljenje:** Nelagodje zaradi kostnih izrastkov lahko ublažimo s počivanjem, dobro podporo hrbta ali z zdravili.

BOLEČINA V PETI



Kostni izrastki pogosto nastanejo na osnovnici pete, kjer lahko dražijo živce ali tkivo in povzročajo bolečino ob vsakem koraku. Kostni izrastki na nogi so ponavadi posledica nenavadnih obremenitev, ki prisilijo normalno gladko petnico, da požene kostni izrastek.

Arthritis

- Arthritis je revmatična bolezen, povzroča ga vnetje sklepov. Težave se pojavijo običajno na manjših sklepih (prsti, dlani, prsti na nogah, stopala, koleni).



OBLIKE ARTRITISA:

- Revmatoidni artritis
- Juvenilni revmatoidni artritis ali Stilova bolezen
- Infekcijski artritis
- Osteoartritis

- **Zdravljenje:** Včasih je posledice artritisa mogoče upočasniti ali celo zaustaviti, vendar pa se v večini primerov poškodba večja, ko bolezen napreduje. Za omilitev simptomov uporabljamo zdravila

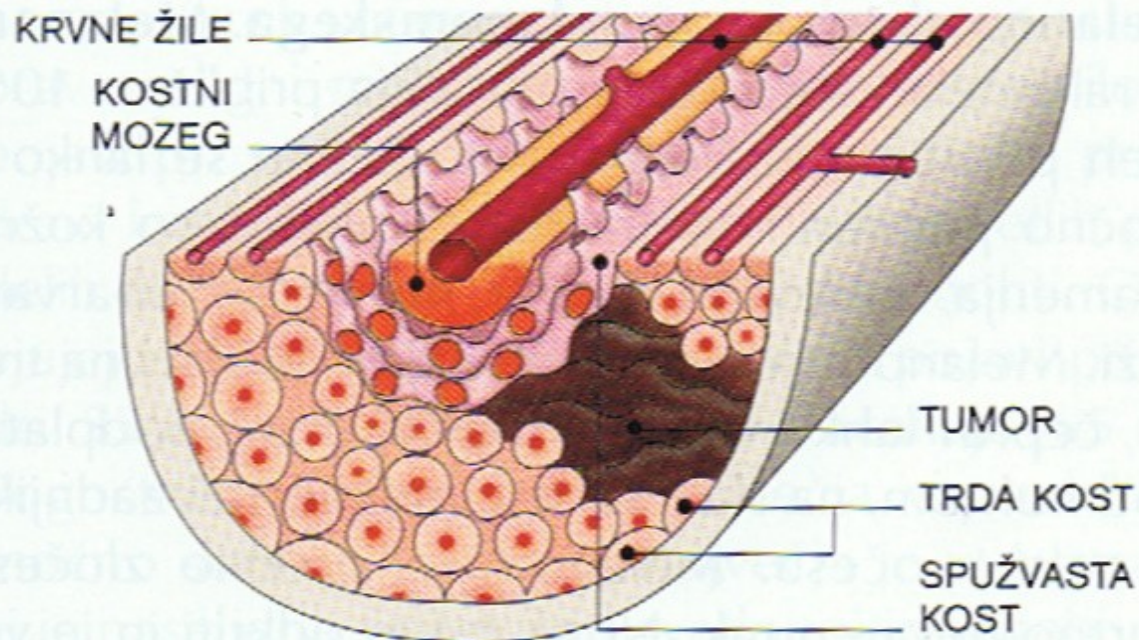


Kostni rak

- 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.
- **Vzroki:** Specifično ni mogoče ugotoviti vzroka, nekateri pa so lahko genetsko pogojeni.

TUMOR V KOSTI

Kostni tumor je nenormalna rašča, ki se lahko pojavi kjerkoli v kosti – v kostnem mozgu, spužvasti kosti ali trdi kosti. Za svojo rast porablja kri, ki bi sicer prehranjevala zdravo kostno tkivo. Pri primarnem kostnem raku (*spodaj*) maligne celice nadomestijo normalne celice v trdi kosti. Ta proces kost oslabi in povzroča bolečino in zatekanje – pogosto prve znake kostnega raka.

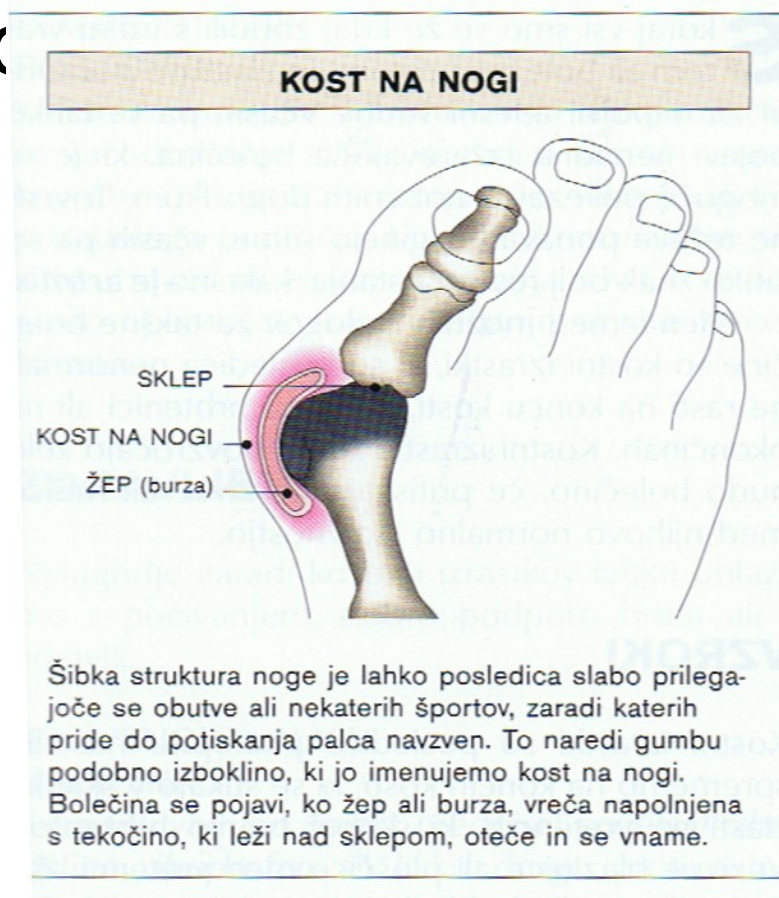


- 
- **Zdravljenje:** Ko je enkrat diagnoza raka potrjena, ni drugega zdravljenja razen konvencionalnega. Če je le mogoče je treba kostne tumorje kirurško odstraniti.
 - **Preprečevanje:**
 - Kadar uporabljate barve, topila, pege pesticide, čistila ipd. vedno pozorno upoštevajte varnostna navodila.
 - Če so vas v preteklosti že kdaj zdravili z obsevanjem, bodite še posebej pozorni na morebitne

Kost na nogi

- Kost na nogi je nenaravna bula ali vozlič v kosti, ki sestavlja blazinico

ca.



- 
- **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.
 - **Zdravljenje:** Težave zaradi kosti na nogi običajno lajšamo z ukrepi zoper bolečino in vnetje, nato pa še z ukrepi za preprečevanje ponovitve.
 - **Preprečevanje:** Skrbno spremljajte obliko stopala, ko se razvija. Koristno je razgibavanje stopal in ne nošenje visokih pet posebno v mladih letih.