
Rahitis in osteoporoza

Rahitis

- Rahitis je bolezen, ki se pojavlja pri otrocih in nastane zaradi pomankanja vitamina D in povzroča prožne kosti.
- *Kje je vzrok?*
Vzrok za bolezen pa je bil že dolgo časa zavrit v temo. Vzrok so našli, ko so našli povezavo med pogostostjo rahitisa in geografijo. Rahitisa je bilo veliko več na severu, kjer je malo sončnih žarkov, kot na sončni Italiji, kjer se je bolezen redko pojavila. Rahitis je razsajal med revnim prebivalstvom, ki so živeli v prenaseljenih kvartalih, v kletnih prostorih ozkih in večno temnih uličic. Glavni vzrok je pomankanja vitamina D.

Zdravljenje rahitisa

- Rahitis so zdravili na dva povsem različna načina: z ribjim oljem in ultravijoličnimi ali sončnimi žarki. Znanstveniki so tako imeli o čem razmišljati. Nekateri so menili, da rahitis nastane zaradi nezadovoljive prehrane in pomanjkanja življenjsko pomembne sestavine, ki je v njej. Drugi so trdili, da so vzrok za rahitis slabe higienske razmere, premalo sonca in čistega zraka.
- Uganko je razrešilo naključje.: Angleška znanstvenika sta v laboratoriju poskušala izzvati rahitis pri podganah, tako da sta jih imela v temi na posebni dieti brez dodajanja ribjega olja. Po seriji uspešnih poizkusov so bili začudeni, ko podgane nenadoma niso bile več rahitične. Analiza vseh podrobnosti je razkrila krivca za neuspeh. Krivo je bilo žaganje, ki je nekaj časa ležalo na soncu in so ga imele podgane za steljo. Genialen pripetljaj, ko se je pod vplivom sonca v žagovini ustvarila protirahitična snov, podobna tisti v ribjem olju, pojasnjuje učinkovitost obeh protirahitičnih dejavnikov, svetlobe in maščobe, na osnovi onega samega

Vitamin D

Iz zgodovinskih razlogov se vitamin D uvršča med vitamine, čeprav gre za hormon.

- **Naravni viri vitamina D** so ribje olje, sardine, losos, tuna, mleko in mlečni izdelki.
- **Zakaj vitamin D potrebujemo?**
Vitamin D pospešuje normalno rast in mineralizacijo kosti in zob.

Osteoporoza

- *Osteoporoza* dobesedno pomeni porozne kosti. Kost, ki so bile enkrat močne, postanejo zaradi osteoporoze krhke in lomljive. Aktivnosti, ki se zdijo same po sebi umevne, kot je skloniti se in pobrati časopis ali dvigniti vnuka, lahko pri bolnikih z osteoporozo povzročijo zlome. Večina ljudi ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat je bolezen že napredovala.

O osteoperozi

- Osteoporoza je bolezen starejših ljudi. Zaradi neprepoznane in nezdravljene osteoporoze si bosta do 80. leta starosti zlomila kost vsaka tretja ženska in vsak osmi moški. Najpogosteje pride do zloma vretenca, kolka ali roke tik nad zapestjem. Ob tem je treba vedeti, da je tveganje ženske, da umre zaradi komplikacij zloma kolka, enako tveganju za smrt zaradi raka dojke.

Vzroki za nastanek

Glavni vzroki za osteoporozo so: družinska nagnjenost k osteoporozi, pomanjkanje kalcija v prehrani, pomanjkanje gibanja, kajenje, pretirano pitje alkohola in zgodnja menopavza.

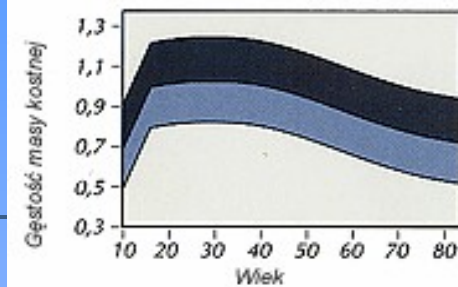
Če je osteoporozna samo spremljevalka drugih bolezni (npr. nezadostnega delovanja spolnih žlez pri ženski ali moškem, bolezni ščitnice, vnetne bolezni črevesa, bolezni jeter, bolezni kostnega mozga, itd.), govorimo o sekundarni osteoporozi, kar pomeni, da je nujno

Odkrivanje osteoporoze

Osteoporozo lahko odkrijemo z merjenjem mineralne gostote kosti. To naredimo z denzitometrom, ki deluje na osnovi rentgenskih žarkov. Merjenje je popolnoma neboleče, sevanje je zanemarljivo majhno.

Graf prikazuje izmerjeno mineralno gostoto kosti križnih vretenc pri ženski v različnih starostnih obdobjih. Kostna gostota je lahko nad povprečjem (temno moder pas) ali pod povprečjem (svetlo moder pas).

7 leti se gostota kostne mase zmanjšuje



Preprečevanje in zdravljenje

- Zaradi izgubljanja kostne mase lahko pride do zlomov že pri večji obremenitvi ali manjših poškodbah. To lahko preprečimo, ustavimo nadaljnje izgubljanje, delno nadomestimo izgubljeno kostno maso in zmanjšamo tveganje za zlome. Na razpolago imamo različna zdravila: hormone, bisfosfonate, kalcitonin, kalcij, vitamin D. Zdravnik vam bo predpisal ustrezno zdravilo, priporočil pa vam bo tudi redno telesno aktivnost in hrano, ki vsebuje dovolj kalcija