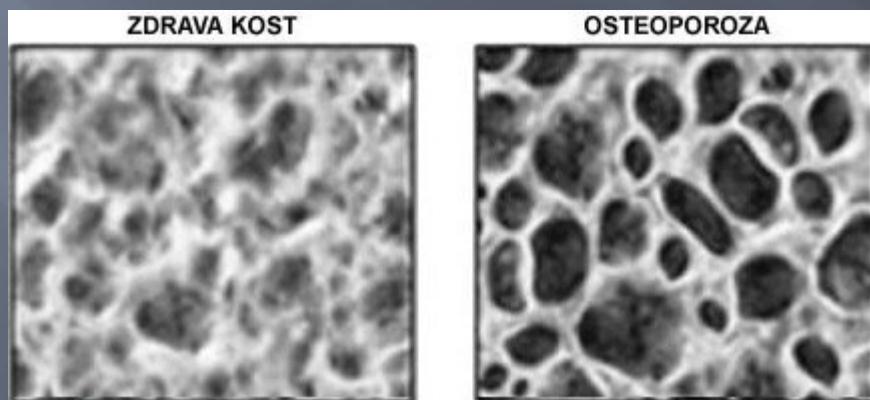


# OSTEOPOROZA

# Kaj je osteoporoza?

- Osteoporoza je bolezen, ki vodi v zmanjševanje kostne mase in zmanjšanje trdnosti kosti
- Kosti postanejo krhke in se pogosteje zlomijo
- Že majhna obremenitev lahko povzroči zlom
- Razvoj osteoporoze lahko traja več let, ne da bi prišlo do kakršnihkoli bolezenskih znakov ali bolečin
- Zato pravimo osteoporozi **TIHA BOLEZEN**



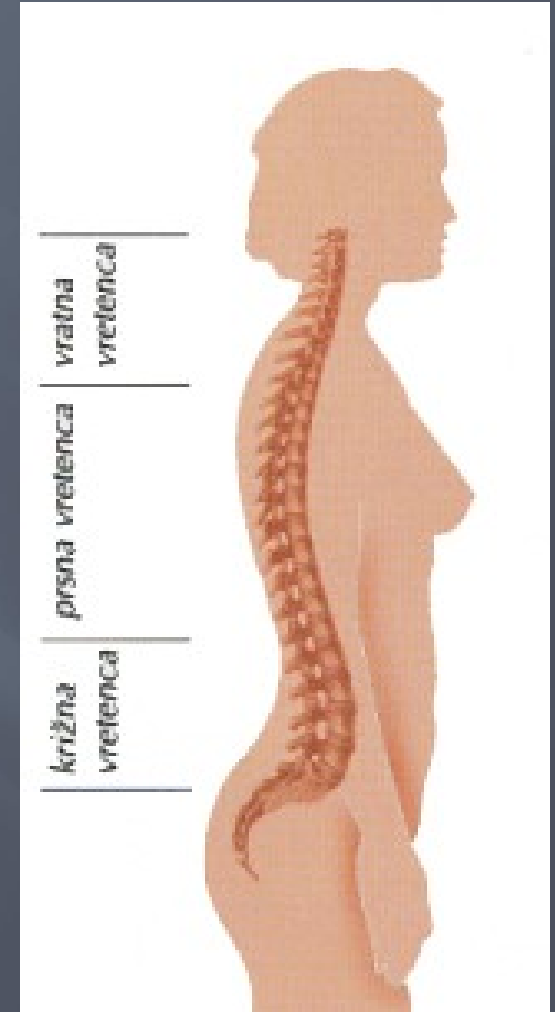
# Vzroki za osteoporozo

- Družinska nagnjenost k osteoporози
- Pomanjkanje kalcija v prehrani
- Pomanjkanje gibanja
- Kajenje
- Pretirano pitje alkohola
- Zgodnja menopavza



# Normalne kosti

- Okostje služi za podporo telesu
- Zdrave kosti so zgrajene iz zunanje plasti in iz razvejanega notranjega dela
- Ko govorimo o kostni masi, govorimo o izmerjeni količini kosti v določenem delu telesa



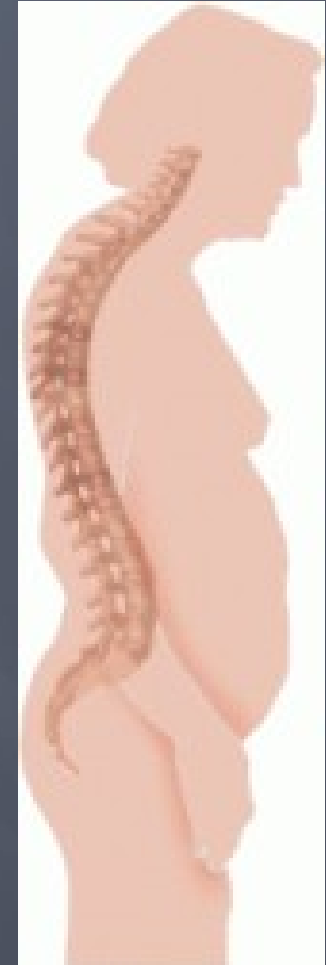
# Blaga osteoporoza

- Je tiha izguba kostne mase
- Poteka brez zunanjih znakov



# Zmerna osteoporoza

- Z leti se gostota kostne mase zmanjšuje
- Kost se tanjša in tveganje za zlome vretenc narašča



# Huda osteoporoza

- S starostjo se izgubljanje trabekularne kostne mase nadaljuje
- Hrbtenica se krivi in drža se spreminja
- Možni so zlomi vretenc, zapestij in kolkov



# Osteoporozoza z zlomi

- Že pri nedolžnem padcu se lahko zlomijo zapestja in kolki
- Zlom kolka je najbolj obremenjujoča posledica osteoporoze, ki lahko ogrozi življenje
- Zaradi zapletov po operaciji ali zaradi slabše gibljivosti se skoraj večina žensk ne more več vključiti v normalno samostojno življenje





# Zdravljenje

- Uporabljajo se zdravila, ki vsebujejo kalcij, fluor
- Proti bolezni se bojujemo tudi s spolnimi hormoni
- Pomembno vlogo pri zdravljenju osteoporoze imajo tudi vitamini in sredstva proti bolečinam.
- Praviloma samo z zdravili te bolezni ne moremo pozdraviti
- Pomembno je, da bolnik spremeni tudi prehranske navade in je telesno aktiven.
- Pri zdravljenju osteoporoze je pomembna redna uporaba zdravil saj lahko prekinitev jemanja zdravil privede do zlomov in poslabšanja

**Hvala za vašu pozornost!**