OSTEOPOROZA

2o Tetor 2013

DITA BOTËRORE E OSTEOPOROZËS

20 Tetori është caktuar si Dita Botërore e Osteoporozës. Kjo ditë zhvillohet çdo vit me një tematikë të caktuar. Dita Botërore e Osteoporozës është një mundësi për një informim më të madh për të nxitur masat parandaluese ndaj kësaj sëmundjeje të heshtur.

Ç'është Osteoporoza?

Osteoporoza është një sëmundje e kockave gjatë së cilës densiteti kockor reduktohet në mënyrë graduale. Gjatë osteoporozës kockat bëhen më poroze me kalimin e kohës, gjë e cila rrit riskun për fraktura të tyre, invalidizime dhe deformime. Kjo sëmundje ndodh në mënyrë të heshtur e progresive dhe shpesh nuk ka simptoma deri në momentin kur ndodh fraktura e parë. Osteoporoza prek të dyja gjinitë por më e shpeshtë është te gratë. Për shumicën e grave rritja e humbjes së masës kockore fillon pas menopauzës, kur nivelet e estrogjenit bien ndjeshëm.

Faktorët e riskut për osteoporozën

Mosha është një faktor rrisku për osteoporozën. Ajo mund të shfaqet në njerëz të të gjitha moshave, por është shumë më e zakonshme në të moshuarit se te të rinjtë. Arsyeja është se me kalimin e moshës trupi zvogëlon mundësinë për thithjen e kalçiumit.

Gjinia**-**rreziku i një gruaje për të bërë frakturë për shkak të osteoporozës është më e madh se tek meshkujt. Gratë kanë kockë më të hollë se meshkujt e shumë prej tyre humbasin kockë më shpejt pas menopauzës. Gati 1 në 2 gra mbi 50 vjeç do të pësojë një frakturë për shkak të osteoporozës.

Menopauza**-**hormoni estrogjen tek gratë, mbron kockat. Pas menopauzës kur nivelet e estrogjenit bien ndjeshëm, rritet humbja e masës kockore. Nëse një femër shkon në menopauzë më herët, rreziku për osteoporozë rritet. Kjo ndodh edhe nëse një femër ka hequr vezoret, për shkak se vezoret prodhojnë estrogjen.

Histori familjare**-**studimet kanë treguar se trashëgimia luan një rol të madh në shfaqjen e osteoporozës dhe thyerjen e kockave. Nëse njëri prej prindërve ka osteoporozë ose një histori të kockave të thyera, ka më shumë gjasa për osteoporozë dhe thyerje kockash. Gjithashtu, nëse një nga prindërit ka patur një humbje të dukshme në lartësi ose një shpinë të lakuar përpara, ka më shumë mundësi që edhe pasarrdhësit të kenë të njëjtën gjë.

Pesha e ulët trupore*-g*ratë dhe burrat me kocka të vogla kanë më shumë gjasa se njerëzit e tjerë të kenë osteoporozë. Por kjo nuk do të thotë njerëzit me masë të madhe trupore nuk mund të vuajnë nga osteoporoza.

Marrja e pamjaftueshme e kalçiumit dhe vitaminës D nëpërmjet ushqimit. Kalçiumi është një mineral i rëndësishëm për eshtra të shëndetshme. Vitamina D është e rëndësishme sepse ajo

ndihmon përthithjen dhe përdorimin e kalçiumit prej organizmit. Nëse nuk merret në sasi të mjaftueshme vitaminë D, ose në qoftë se trupi nuk e thith atë mirë, personi është në rrezik shumë të madh për humbjen e masës kockore dhe shfaqjen e osteoporozës. Përveç kalciumit dhe vitaminës D, për shëndetin e kockave janë të rëndësishme edhe magnezi, kalium dhe vitaminë K. Njerëzit që kanë çrregullime gastrointestinale kanë probleme me thithjen e vitaminave e mineraleve në organizmin e tyre dhe janë të prirur për osteoporozë.

Marrja e tepruar e natriumit, proteinave dhe kafeinës-dietat që kanë përqindje të larta të proteinave shtazore, natrium dhe kafeinë mund të shkaktojë humbje të kalçiumit nga organizmi. Ushqimi sigurisht duhet të ketë sasinë e mjaftueshmë të proteinave, megjithatë është e rëndësishme për shëndetin e kockave që marrja e tyre mos të jetë mbi normat. Studimet tregojnë se humbja e eshtrave mund të ndodhë tek njerëzit që hanë sasi të mëdha ushqimesh që përmbajnë proteina dhe tek ata që pijnë rregullisht cola e kafe.

Mënyra e joaktive e jetesës-njerëzit të cilët janë inaktive ose nuk ushtrojnë asnjë sport janë në rrezik të lartë për osteoporozën. Ushtrimet fizike ndihmojnë për të mbajtur kockat të forta.

Pirja e duhanit-pirja e duhanit është e dëmshme për kockat në shumë mënyra. Kimikatet në cigare janë të dëmshme për qelizat kockore. Pirja e duhanit gjithashtu mund të vështirësojë absorbimin e kalciumit. Te gratë, pirja e duhanit pengon efektin mbrojtës të estrogjenit në mbrojtjen e kockave.

Pirja e tepruar e alkoolit. Pijet alkolike mund të zvogëlojë formimin e kockave mbasi pengohet thithja e kalçiumit.

Si vendoset diagnoza e Osteoporozës?

Njerëzit të cilët kanë patur një ose më shumë thyerje kockash mund të kenë osteoporozë dhe nuk e dinë as vetë. Për të vendosur diagnozën e osteoporozës bëhen disa lloj ekzaminimesh ku ato kryesore janë: testi i densitetit kockor, niveli kalçiumit në gjak e urinë, nivelet e hormoneve parathyroid, nivelet e testosteronit te burrat, etj.

Si parandalohet Osteoporoza/Si minimizohet rrisku për osteoporozë?

Nëse janë prezente disa nga faktorët e rriskut të përmendur më lart duhet të ndërmerren disa masa për të parandaluar rriskun për osteoporozë dhe fraktura. Disa nga masat janë:

Ushqehu shëndetshëm-duhet kosumuar mjaft fruta dhe perime. Studimet kanë treguar se nëpërmjet ushqyerjes me një dietë të ekuilibruar, të pasur në fruta dhe perime, mund të sigurohen mjaft element ushqyes të nevojshm për kocka të shëndetshme. Ekspertët rekomandojnë multivitamina ose suplementë të tjerë për njerëzit të cilët nuk marrin mjaftueshëm minerale dhe vitamina nga ushqimet. Kjo përfshin njerëzit që kanë çrregullime gastrointestinale që kanë probleme me thithjen e vitaminave dhe mineraleve në organizmin e tyre. Marrja e tepruar e natriumit, proteinave dhe kafeinës mund të shkaktojë humbje të kalçiumit, prandaj është e rëndësishme për shëndetin e kockave që marrja e tyre mos të jëtë mbi normat.

Përfshi kalçiumin në dietë-moshat mbi 50 vjeç, kanë nevojë për 1200 mg kalçium çdo ditë. Marrja e ushqimeve të pasura me kalçium është esenciale për përmirësimin e shëndetit të kockave duke filluar që në fëmijëri ose adoleshencë. Ushqimet e pasura me kalçium janë: qumështi e nënproduktet e tij (kos, djath), peshku e produktet e tjera të detit, fasulet, brokoli dhe zarzavatet e tjera si dhe frutat e thata (fiq, fara luledielli, etj). Preferohet që kalçiumi të merret me ushqimin e përditshëm, por ndonjëherë është e nevojshme marrja e tij në formë suplementi.

Merr mjaftueshëm vitaminën D-një sasi e mjaftueshme vitamine D është shumë e rëndësishme për kocka të shëndetëshme mbasi kalçiumi nuk përthithet lehtë nga organizmi pa ndihmën e vitaminës D. Burimi kryesor i kësaj vitamine është drita e diellit. Burim i rëndësishëm për vitaminën D është dhe ushqimi, ku qumështi e peshku janë më të pasur. Rekomandohet që të gjithë njerëzit mbi moshën 50 vjeç të konsumojnë 500 mL (2 gota/filxhan çaji) qumësht çdo ditë, për të plotësuar nevojat ditore të saj. Njerëzit të cilët nuk pinë qumësht dhe ata mbi 50 vjeç, kanë nevojë për të marrë një suplement ditor të vitaminës D prej 400 UI, sigurisht nën këshillat e mjekut. Kjo është e nevojëshme sidomos gjatë perudhës së dimrit kur dielli nuk është i mjaftueshëm për të prodhuar vitaminën D. Kapaciteti i lëkurës për të prodhuar vitaminën D gjithashtu reduktohet me kalimin e moshës.

Ji aktiv çdo ditë-kockat bëhen më të forta me rritjen e aktivitetit fizik. Përfshirja e aktivitetit fizik në rutinën e përditshme përbën një nga hapat më të rëndësishëm të parandalimit të osteoporozës dhe parandalon frakturat. Këshillohet që të kryeni rregullisht të paktën 30 minuta ushtrime në ditë për të shmangur problemet me osteoporozën. Ecni në ajër të pastër, vallzoni, bëni vrap, ecje, aerobi, volejboll, basketboll, tenis, etj. Alternojini këto me njëra tjetrën.

Mos pi duhan-Pirja e duhanit vështirëson absorbimin e kalçiumit, shpejton rënien e densitetit kockor dhe favorizon frakturat. Nuk është asnjëherë vonë të përfitosh nga lënia e duhanit.

Parandalo rrëzimet-nëse jeni diagnostikuar me osteoporozë, ose keni disa nga faktorët e rriskut, parandalimi i rrëzimeve është veçanërisht i rëndësishëm. Mbaj këpucë që të japin suport në ecje. Ki kujdes gjatë ecjes, kontrollo rrugën kur kalon në trotuare, dysheme. Mos nxito kur kryen veprime. Zvogëlo rrezikun e aksidenteve në shtëpi duke e bërë atë të sigurt.

Si trajtohet Osteoporoza?

Osteoporoza nuk është e shërueshme, por ajo mund të trajtohet. Edhe pse nuk ka shërim për osteoporozën, ka hapa që mund të ndërmerren për të parandaluar, ngadalësuar ose ndaluar përparimin e saj. Mjekimi është specifik për çdo rast. Kur zgjidhet trajtimi medikamentoz për osteoporozën merren në konsideratë një sërë faktorësh si: seksi (disa preparate përmbajnë hormone), mosha (disa janë më të përshtatshme për moshat e reja), niveli i humbjes së masës kockore, problemet e tjera shëndetësore që mund të ketë personi (nëse ka pasur kancer gjiri ose mpiksje gjaku nuk duhet të marrë estrogjen), preferencat personale (e preferon lëng, pilul, spray nazal apo injeksion-e dëshiron ta përdor ilaçin çdo ditë, 1x në javë, 1x në muaj, disa herë në vit, një herë në vit), etj.