

A csonttritkulás megelőzése sétával

Az ötven éven felüli nők 20-25 százalékát érinti a súlyos csonttritkulás.

DEBRECEN.- Az ösztrogén hormonnak csontfelépítő hatása van. A húszas éveinkig ez a felépítő folyamat zajlik a szervezetünkben, majd 30-40 éves kor környékén lassan áttolódik az egyensúly a lebontás irányába. Ez fokozottan a menopauza után jelentkezik, amikor kiesik az ösztrogén védő hatása - fogalmazott Szántó Sándor, a Debreceni Egyetem Reumatológiai Tanszékének docense.

A csonttritkulás enyhébb formái már a változókör előtt is jelentkezhetnek, a súlyosabb osteoporózis azonban főként az 50-65 év közötti nőket érinti, míg 65 év felett az időskori csonttritkulás mind-



A megelőzésben fontos a függőleges terhelés, mint a kocogás

FOTÓ: GETTY IMAGES

két nemnél jelentkezhet. Az enyhe fokú csonttritkulást sokszor nem is veszik észre

a páciensek, hiszen semmilyen fájdalmat nem okoz, és röntgennel sem kimutatható. Ha azonban már kialakult a súlyos osteoporózis, gyakran lép fel háti fájdalom, és a csontok különösen törékenyvé válnak. Gyakori, hogy összeroppannak a csigolyák, és eleséskor a combnyak- vagy a csukló törése is sok esetben a csonttritkulás következménye - említette példaként a szakember.

Kialakulásának okai

A csonttritkulásra való hajlam kialakulását növeli a családi előfordulás, a mozgáshiányos életmód, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és egyes gyógyszerek - például szteroid tartalmú gyulladáscsökkentők - illetve más betegségek is gyorsíthatják a csontvesztést. A doktor sze-

rint a megelőzésben fontos szerepet játszanak a folyamatos függőleges terhelést jelentő mozgásformák, mint például a gyaloglás, a séta vagy a kocogás, illetve kalcium és a D-vitamin is. A menopauza után azonban már a változatos étrenddel nem vihető be elegendő mennyiségű ezekből, így akkor fontossá válik a vitaminpótlás.

A csontsűrűség vizsgálatot (Dexa) érdemes minden 50 éven felüli nőnek 2-3 évente elvégeztetnie. A Debreceni Egyetem Klinikai Központjában a Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikán van erre lehetőség. A vizsgálat során a gerinc és a combnyak állapotát ellenőrzik. A már kialakult betegség esetén gyógyszerrel és célzott molekuláris készítményekkel javítható a páciensek állapota.

HBN

Napló, 2015. november 6.