

Test je besplatan za one koji su imali prijelom uzrokovan lakšom ozljedom, ili za one koji uzimaju lijekove s lošim djelovanjem na kosti (vidi dolje). Ovaj se test preporuča ako ste već imali prijelom ili slomljeni kuk. Neki prepisani lijekovi također mogu povisiti rizik od osteoporoze, uključujući lijekove za reumatoidni artritis, bolesti štitnjače, neke crijevne probleme, i lijekove koje troše osobe s presađenim organima.

Kako se liječi osteoporoza? Jedan način je uzimanjem preparata u vidu terapije za nadoknadu hormona (**Hormone Replacement Therapy - HRT**), koji se u žena više ne stvaraju poslije menopauze. Ali to nije jedino - liječnik vam može objasniti i druge opcije. Liječenje preparatima se obično kombinira ishranom bogatom kalcijem i vježbama.

Programi pripremljeni za sprečavanje ili snalaženje s osteoporozom, stoje na raspolaganju u mnogim Zdravstvenim centrima u zajednici (**Community Health Centres**) i u bolnicama diljem NSW-a. Zaklada za artritis (**The Arthritis Foundation of NSW**) na **1800 011 041** (besplatan poziv), može vas spojiti s mjestom u vašoj blizini gdje se odvijaju ovakvi programi, i može vam dati informacije o osteoporozi preko brzoglasa. Grupa za podršku osobama koje pate od osteoporoze (**The Osteoporosis Southern Sydney Support Group**) nalazi se u bolnici **St George Hospital**, a pruža podršku, programe s vježbama i informacijama. Nazovite **(02) 9350 2649**. Ako trebate pomoć za nazvati ove brojeve, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje -**Translating and Interpreting Service (TIS)** na **13 14 50**.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

**Koliko su jake
vaše kosti?**

**How strong
are your bones?**

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

Koliko su jake vaše kosti? How strong are your bones?

Drže li se starije žene iz vaše obitelji uspravno - ili su im se spustila ramena, ili su se zgrbile? Je li koji stariji član obitelji imao prijelom kosti od neke sasvim lagane ozljede - npr. ako se u nešto udario? Je li možda netko od njih slomio kuk?

Ako odgovorite jesno na bilo koje od ovih pitanja, onda to ukazuje da u vašoj obitelji možda postoji povijest bolesti stanjivanja koštanog tkiva zvane osteoporoza (**osteoporosis**). Ovaj prilično učestali problem, od kojega najviše pate žene poslije menopauze, može pogoditi i starije muškarce. Mnogi stariji ljudi niti ne znaju da to imaju, sve dok ne slome koju kost - najmanje 50 posto žena iznad 60 i do 30 posto starijih muškaraca pretrpe prijelom kostiju zbog osteoporoze. Ali nikada nije prekasno nešto poduzeti - čak ako već i imate osteoporozu, stanje se može na neki način poboljšati. Što se tiče preventive, nikada nije prerano početi - čak bi djeca i mladež, pogotovo djevojke, trebale znati kako se održava zdravlje kostiju.

Što daje kostima čvrstoću? Većina nas zna da je hrana bogata kalcijem korisna za sprečavanje stanjivanja kostiju - ali druge stvari koje su jednako važne, uključuju redovite vježbe za održavanje težine (**weightbearing exercise**), nepušenje i izbjegavanje prevelikih količina alkohola. Vježbe za održavanje težine su hodanje, gimnastika, trčanje, vježbanje s utezima, plesanje, vrtlarjenje i timski športovi. (Plivanje i bicikliranje nisu za održavanje težine). Hrana bogata kalcijem su mliječni proizvodi, mlijeko od soje (pregledajte naljepnicu ako piše da je pojačano kalcijem), riba s mekanim jestivim kostima (npr. konzervirani losos, sardine); svježi rakovi;

zeleno lisnato povrće (pogotovo azijske vrste zelenja). Kalcija također ima u sušenim škampima, ulju i umaku od sezama, u slanutku (chickpeas), bademima, suhim smokvama, i u zelenom peršinu.

Ako ne primete dovoljno kalcija putem ishrane, mogli biste uzimati preparate za nadopunu kalcija (pogotovo ako ste žena iznad 50). Na naljepnici dobrog kalcijskog preparata, trebalo bi stajati da sadrži između 400mg i 600 mg elementarnog kalcija (**Elemental Calcium**). Ako vam je teško pronaći pravi preparat za nadopunu kalcija, upitajte liječnika za savjet.

Tijelo će bolje apsorbirati kalcij ako u sebi imate dovoljno vitamina D. Ovoga se vitamina najviše stvara putem sunčanog svjetla - u većine ljudi ga ima u dovoljnim količinama. Ali postoje i iznimke. Pomanjkanje vitamina D se može pojaviti u osoba koje uvijek odjećom pokrivaju skoro čitavo tijelo, i provode samo malo vremena na otvorenom. Ako mislite da ne primete dovoljno vitamina D, zatražite od liječnika preparat za nadopunu.

Još jedan važan čimbenik za očuvanje kostiju od osteoporoze je ženski spolni hormon estrogen - zbog toga se u nekih žena, poslije menopauze kada tijelo proizvodi manje estrogena, kosti počinju stanjivati.

Kako možete znati je li imate osteoporozu? Jedini pouzdani način je putem specijalnog testa za ispitivanje gustoće koštanog tkiva, što može organizirati liječnik. Ovaj test, koji je sličan rendgenskom snimanju, pokazuje koliko su jake ili slabe kosti u kralješnici i kuku.