

## OSTEOPOROZA

Renata Tomić ♦ Marica Čargonja

Osteoporozna je metaboličko oboljenje kostiju, koje je progresivno i sistemsko. Karakterizirana je gubitkom koštane mase uslijed povećane mobilizacije kalcija iz kosti, odnosno redukcija koštane mase, što smanjuje čvrstinu koštanog tkiva i povećava poroznost kosti. Posljedica toga je rizik od nastajanja prijeloma. Osteopenija ili pretklinička osteoporozna označava smanjenje koštane mase bez kliničkih simptoma.

Koštane stanice odgovorne su za stvaranje i razgradnju koštane tvari: osteoblasti su odgovorni za proizvodnju kolagenih vlakana elastične mreže koštane tvari, osteoklasti su, s druge strane stanice koje tu mrežu razgrađuju. Koštana masa izgrađuje se u mladosti i doba spolne zrelosti, i ustaljuje se oko tridesete godine života, a nakon četrdesete se postupno gubi. Kako čovjekov organizam stari dolazi do opadanja osteoblasta i do povećanja osteoklasta, što za posljedicu ima smanjenje koštane mase - osteopeniju.

Pojavom osteopenije povećava se rizik od nastanka osteoporoze. Remodeliranje i mineralizacija kosti pod nadzorom je hormona (parathormona, estrogena, testosterona, kalcitonina), mineralnih tvari (kalcija i fosfora) i vitamina (D, C, K).

Osteoporozu dijelimo prema lokalizaciji na generaliziranu i lokaliziranu te prema etiologiji na primarnu i sekundarnu. Primarna osteoporozna nastaje kao posljedica djelovanja niza čimbenika koji pospješuju smanjenje koštane mase u starijih osoba, a dijeli se

na postmenopauzalnu, koja je ujedno najčešća i javlja se kod žena u menopauzi, posljedica je sniženje razine estrogena, staračka ili senilna te juvenilna idiopatska osteoporozna.

Faktori rizika za nastanak osteoporoze su: tjelesna građa, naslijeđe, visoka dob, rasa, ženski spol, prehrana, pušenje konzumiranje alkohola, tjelesna neaktivnost, lijekovi, bolesti, nedovoljna izloženost suncu.

U otkrivanju osteoporoze važna je dobra dijagnostika koja uključuje: anamnezu, klinički pregled, evaluaciju faktora rizika, rdg, laboratorijsku obradu i zlatni standard - denzitometriju.

Kod liječenja osteoporoze cilj je usporiti pregradnju kosti, povećati koštanu gustoću i kvalitetu kosti a time smanjiti rizik prijeloma i poboljšati kvalitetu života. To postizemo primjenom lijekova koji inhibiraju koštanu resorpciju (bisfosfonati, SERM) i lijekovima koji stimuliraju koštanu izgradnju (teriparatid).

Kao i kod mnogih drugih bolesti tako i kod osteoporoze vrlo je važna prevencija!

Preporuča se: uzimanje hrane bogate kalcijem, redovita tjelesna aktivnost, boravak na svježem zraku, provoditi zdrav način života.

Osteoporozna zaslužuje multidisciplinarni pristup pa se u proces prevencije, dijagnostike i liječenja uključuju liječnici raznih specijalnosti, a zasigurno je važna i uloga medicinske sestre.

**Ključne riječi:** osteoporozna, liječenje