

## Dodatak 11: Upute za pacijente - Osteoporoza

### Upute za pacijente: osteoporoza

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Vaše se kosti stalno obnavljaju. Nakon 30 godina starosti, koštano tkivo se brže troši nego proizvodi. Kad se previše koštanog tkiva istroši, kosti postaju krhke i lakše se lome.

Veći je rizik da ćete dobiti osteoporozu ako:

- ste žena – kod muškaraca se osteoporoza javlja kasnije
- ste u menopauzi ili ste je prošli
- uzimate malo kalcija
- imate obiteljsku anamnezu osteoporoze
- ste mršavi ili krhke građe
- ne vježbate redovito
- pušite
- uzimate određene lijekove, npr. kortikosteroide (upitajte liječnika ili ljekarnika)
- konzumirate više od 2 standardna alkoholna pića dnevno
- imate zdravstvene probleme s bubrezima, jetrom ili štitnjačom.

Što mogu napraviti

Uzimati dovoljno kalcija

Prije menopauze (i kod muškaraca) uzimati 800-1000mg dnevno. Nakon menopauze žene bi trebale uzimati 1200-1500mg dnevno. Mliječni proizvodi su najbolji izvor kalcija (2 šalice mlijeka plus 2-3 kriške sira i jogurt). Ako ne možete jesti dovoljno namirnica s kalcijem, zatražite ljekarnika da vam preporuči nadomjestak kalcija. Prvo se posavjetujte s liječnikom, posebno ako imate problema s bubrezima, npr. s kamencima, ili uzimate druge lijekove za osteoporozu.

Više vježbati

Redovita tjelovježba pomaže da kosti ojačaju, ali isto tako da čovjek ojača, dobije ravnotežu i koordinaciju. Hodajte, vozite bicikl, plešite, npr. 30 minuta gotovo svaki dan.

Prestati pušiti

Pušenje povećava rizik osteoporoze.

Lijekovi

Liječnik vam može prepisati lijek za sprečavanje i liječenje osteoporoze. Važno je da nastavite uzimati lijek kao što ste dogovorili s liječnikom.

Spriječiti padove

Provjerite kod svog ljekarnika mogu li lijekovi koje uzimate povećati mogućnost padova. Neki lijekovi, kao što su oni za spavanje, anksioznost, alergiju, bol, visok krvni tlak, konvulzije, lošu probavu, itd. mogu izazvati pospanost, nestabilnost, konfuziju ili slabljenje vida.

Provjerite u kakvom domu živite. Možda živite s opasnostima zbog kojih su mogući padovi, kao što su nepričvršćeni ili izlizani tepisi, neujednačene staze, skliske ili mokre površine, nestabilne cipele. Ugradite rukohvate uz kadu i tuš. Polako ustajte iz kreveta – prije nego ustanete, sjedite nekoliko minuta na rubu kreveta.