

Osteoporoza starcza

Wśród dokuczliwych schorzeń, z jakimi zmagają się seniorzy, szczególnie częsta jest osteoporoza. Oczywiście nie dotyczy ona jedynie osób starszych, ale to właśnie one są najbardziej narażone na jej powikłania. Systematyczne niszczenie układu kostnego prowadzi do złamań kości, i tak już osłabionych z racji podeszłego wieku. Osteoporoza starcza jest więc jedną z najbardziej podstępnych chorób seniorów. Poznaj jej objawy i dowiedz się, jak chronić podopiecznego przed urazami.

Czym jest osteoporoza? To choroba, która atakuje układ kostny, stopniowo zmniejszając gęstość kości i zaburzając spójność tkanek. W efekcie szkielet staje się bardziej podatny na złamania – mogą one wystąpić już przy niewielkich obciążeniach. **Takie urazy nazywa się złamaniami osteoporotycznymi.** Dotyczą one najczęściej kości kręgosłupa, przedramienia oraz szyjki kości udowej, ale mogą także rozszerzać się na inne części szkieletu.

Wyróżniamy dwa rodzaje osteoporozy: pierwotną i wtórną. Najpopularniejsza jest osteoporoza pierwotna, która pojawia się na skutek procesu starzenia. Choroba dotyczy kobiet po menopauzie i starszych mężczyzn. **Warto wiedzieć, że stopniowa utrata gęstości kości jest procesem zupełnie naturalnym.** Rozpoczyna się on około 40-45. roku życia i postępuje wraz z wiekiem. Niestety, istnieje wiele czynników, które ten proces przyspieszają. Są to chociażby zła dieta, używki (papierosy, alkohol), zbyt mała aktywność fizyczna i niewystarczająca ekspozycja na światło słoneczne. Natomiast osteoporoza wtórna jest wynikiem chorób (najczęściej hormonalnych, a także schorzeń reumatycznych) lub stosowania niektórych leków.

Niestety, osteoporoza to powszechny problem wśród seniorów. Często rozwija się bez objawów, dlatego nazywa się ją „cichym złodziejem kości”. Według badań choroba ta dotyczy co trzecią kobietę po menopauzie. **U pań po 50. roku życia ryzyko złamania w wyniku osteoporozy sięga 40%, a u mężczyzn 13-22%.** Złamania kości u osób starszych nierzadko prowadzą do przewlekłego bólu, unieruchomienia, zaniku mięśni i spadku odporności na zakażenia. Leczenie powikłań osteoporozy często jest skomplikowane. Osteoporoza najczęściej w ogóle nie daje o sobie znać. Zwykle chory dowiaduje się o niej dopiero wtedy, gdy dojdzie do pierwszego złamania – ale i wtedy łatwo ten stan rzeczy zbagatelizować. Dlaczego? Z powodu umiejscowienia złamań. **Najczęściej złamani ulegają bowiem kręgi, co prowadzi do powstania tak zwanego wdowiego garbu i obniżenia wzrostu.** Senior ma coraz większe problemy z poruszaniem się, potrzebuje pomocy innych. W efekcie pogarsza się jego nastrój; mogą nawet pojawić się objawy depresji. Złamania kręgów często też skutkują pojawieniem się przewlekłych dolegliwości bólowych, nazywanych zespołem bólowym



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

kręgosłupa. Osoby starsze jednak traktują ból pleców jako coś zupełnie normalnego w ich wieku. Uważają, że to efekt zmian zwyrodnieniowych i nie przywiązują do tego wagi; nie pamiętają też żadnego urazu, który mógłby spowodować złamanie kręgu. Trudno się temu dziwić, gdyż mogła to być prosta czynność, jak niewielki ruch, kaszel, pochylenie się, podnoszenie przedmiotu. Większą uwagę zwraca nagły, silny ból kręgosłupa. Dolegliwości płyną z rejonu złamanego kręgu i rozszerzają się na przylegające mięśnie. Złamany krąg może wywierać ucisk na okoliczne nerwy, co często powoduje chociażby ból i niedowład nogi.

Do złamań osteoporotycznych najczęściej dochodzi jesienią i zimą. Mowa tutaj oczywiście o kościach długich (rąk i nóg). Nietrudno wtedy o poślizgnięcie na mokrym czy oblodzonym chodniku. **Typowym złamaniem w osteoporozie jest złamanie kości przedramienia, a konkretnie nadgarstka.** Dzieje się tak podczas upadku, gdy chory chce zamortyzować uderzenie w ziemię za pomocą dłoni. Inne, równie częste złamanie dotyczy szyjki kości udowej. Nagły, silny ból, niemożność ruszania kończyną i sprawia, że chory może nie być w stanie wstać ani wezwać pomocy. Zniekształcenie okolicznych tkanek wiąże się z długotrwałym pobytem w szpitalu. Nagły, silny ból, niemożność ruszania kończyną i zniekształcenie okolicznych tkanek sprawia, że chory może nie być w stanie wstać ani wezwać pomocy.

Jeśli wraz z rodziną podejrzanego podejrzewacie u niego osteoporozę, warto działać od razu. Na początku porozmawiaj z lekarzem prowadzącym seniora oraz ortopedą. **Specjalista wypisze skierowanie na dodatkowe badania.** Zaliczają się do nich:

- **Kalkulator FRAX** - metoda służąca do oceny ryzyka złamań w ciągu następnych 10 lat.
- **Densytometria kości** - w tym badaniu oceniana jest gęstość mineralna kości. Za jej pomocą można rozpoznać osteoporozę, ale nie tylko. Lekarze wykorzystują densytometrię także wtedy, gdy trzeba ocenić efekty dotychczasowego leczenia.
- **Badanie radiologiczne** - lekarz wykonuje je wtedy, gdy istnieje podejrzenie złamania kości. Pozwala ono określić charakter urazu oraz ocenić stan kości.
- **Inne badania** - jak na przykład rezonans magnetyczny i tomografia komputerowa. Chociaż nie są pierwszym wyborem przy diagnostyce osteoporozy, mogą pomóc podczas wyboru leczenia.
- **Podstawowe badania laboratoryjne** - morfologia, ocena funkcji wątroby i gospodarki wapniowo-fosforanowej. Niekiedy przydaje się także badanie poziomu witaminy D we krwi, stężenie parathormonu, markery obrotu kostnego.

Leczenie osteoporozy opiera się głównie na podawaniu specjalistycznych leków. **Lekarze zalecają, by chorzy suplementowali wapń i witaminę D.** Jeśli jest taka możliwość, składniki budujące kości powinno się dostarczać z pożywieniem. Przydadzą się tutaj produkty mleczne i ryby. Nie mniej ważna jest ekspozycja chorego na słońce. Osteoporoza „lubi” brak ruchu, dlatego idealną profilaktyką będą codzienne ćwiczenia, takie jak spacer, joga dla seniorów czy pływanie.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Pamiętaj, że osteoporoza często przebiega w ukryciu. Lepiej jej zatem zapobiegać, niż leczyć. Jeśli Twój podopieczny jest w grupie ryzyka, warto umówić go na wizytę u lekarza. A jeżeli już wystąpiły u niego złamania, nagła zmiana postawy czy przewlekły ból kręgosłupa, nie należy zwlekać z leczeniem. Osteoporoza starcza to poważna choroba, która, nieleczona, może prowadzić do groźnych powikłań.

Piśmiennictwo:

Szczeklik A. (red.): Choroby wewnętrzne. Medycyna Praktyczna, Kraków 2006.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT