

OSTEOPOROZA

Çfarë është osteoporozë?

Osteoporozë është një sëmundje gjatë së cilës densiteti i kockës dhe cilësia e saj reduktohet gradualisht duke e bërë atë më të thyeshme. Humbja e masës kockore ndodh në mënyrë të heshtur dhe graduale, shpesh pa simptoma, deri sa ndodh fraktura e parë. Në shumë raste është ajo që evidenton osteoporozën, prandaj dhe është quajtur “epidemi e heshtur”.

Vlerësohet se mbi 200 milionë njerëz në mbarë botën janë prekur nga osteoporozë. Në mbarë botën, 1 në 3 gra dhe 1 në 5 meshkuj mbi moshën 50 vjeç do të pësojnë një thyerje kocke prej osteoporozës. Osteoporozë shkakton më tepër se 8.9 milionë fraktura në vit; çdo tri sekonda ndodh një frakturë prej saj.

Kush mund të preket nga osteoporozë?

Osteoporozë prek si femrat ashtu edhe meshkujt. Keqkuptimi më i zakonshëm është se osteoporozë prek vetëm femrat. Është e vërtetë se gratë në menopauzë janë më të rrezikuara për osteoporozë, por ajo prek miliona meshkuj anembanë botës. Rreziku i frakturave të meshkujt është më i madh se rreziku i zhvillimit të kancerit të prostatës.

Disa faktorë duket se shtojnë rrezikun për osteoporozë. Këta faktorë mund të jenë të *pandryshueshëm* ose të *modifikueshëm*

Faktorë të pandryshueshëm janë: moshë, gjinia (gratë, sidomos mbas menopauzës, janë më të rrezikuara), historitë familjare (familjarë të afërt, sidomos prindërit me osteoporozë), menopauza, hypogonadizmi të meshkujt, përdorimi për një kohë të gjatë i disa medikamenteve (kortizonikë, hormone të tiroides, atiepileptikë, citostatikë), artriti reumatoid dhe disa sëmundje kronike (keqpërthithja, sëmundjet e mëlçisë, hyperthyroidizmi etj.).

Megjithatë faktorët e mësipërm nuk mund të ndryshohen, është e rëndësishme që njerëzit të njohin faktorët e rrezikut individual apo të *modifikueshëm*, të cilët mund të mbahen nën kontroll.

Këta faktorë përfshijnë: konsumin e lartë të alkoolit, pirjen e duhanit, indeksin e ulët të masës trupore (nëse është < 19-20kg/m², kjo rrit rrezikun për frakturë), ushqyerjen e varfër me kalcium dhe proteina, marrjen e paktë/deficitin në vitaminë D, aktivitetin e paktë fizik etj.

Cilat janë shenjat e osteoporozës?

Duke qenë se humbja e masës kockore gjatë osteoporozës ndodh gradualisht dhe është e padhimbshme, ajo nuk ka simptoma të dukshme që tregojnë se një person është duke zhvilluar osteoporozën. Për këtë arsye osteoporozë quhet “epidemi apo sëmundje e heshtur”. Megjithatë, disa shenja si dhimbja e lehtë, reduktimi i gjatësisë trupore me disa cm apo frakturat mund të jenë të

lidhura me osteoporozën. Një pjesë e mirë e rasteve janë fare pa shenja dhe osteoporoza konstatohet rastësisht mbas kryerjes së një testi të matjes së densitetit kockor.

Si diagnostikohet osteoporoza?

Për vendosjen e diagnozës rekomandohet kryerja e testit të matjes së densitetit kockor (BMD test). Të gjithë individët mbi 50 vjeç, veçanërisht gratë në menopauzë, dhe ata të cilët kanë një faktor rreziku duhet të bëjnë matjen e densitetit kockor.

Si mund të parandalohet osteoporoza?

Pas moshës 20 vjeç, hollimi i kockave është një proces natyral i cili nuk mund të ndalet plotësisht, prandaj ndërgjegjësimi për osteoporozën duhet të fillojë që në moshë të re.

Mënyra më e mirë për të parandaluar dobësimin e kockave është fillimi i aktivitetit fizik dhe ushqyerja e shëndetshme që në fëmijëri, dhe ruajtja e këtyre zakoneve dhe në moshë të rritur.

Kryerja e ushtrimeve të rregullta fizike luan një rol të rëndësishëm në ndërtimin dhe mbajtjen e masës kockore. Ushtrimet janë individuale, por përgjithësisht shumica e njerëzve kanë nevojë për 30-40 minuta aktivitet fizik, 3 deri 4 herë në javë.

Marrja e kalciumit në sasi të mjaftueshme - sasia e kalciumit që duhet të konsumojmë ndryshon në stadi të ndryshme të jetës. Kërkesat për kalcium janë të larta në vitet e adoleshencës. Me kalimin e moshës aftësia e trupit për të përthithur kalcium ulet. Ushqimet e pasura me kalcium janë: qumështi e produktet e tij, perimet jeshile si brokoli, lakra jeshile, disa fruta si portokalli, kajsia, fiqtë e thatë, peshku i konservuar, sardelet, arrat, bajamet, drithërat, lëngjet e frutave etj.

Vitamina D është gjithashtu esenciale për përthithjen e kalciumit. Ekspozimi për 15 minuta në ditë në diell i duarve, i krahëve dhe i fytyrës, është zakonisht i mjaftueshëm për prodhimin e vitaminës D për shumicën e njerëzve. Vitamina D mund të sigurohet edhe nëpërmjet ushqimeve dhe suplementeve. Ushqime të pasura me vitaminë D janë vaji i peshkut, veza, mëlçia, drithërat etj.

Ndjekja e një stili të shëndetshëm jetese është pjesë e kujdesit për kocka të shëndetshme.

Mënjanimi i duhanpirjes, pirja e moderuar e alkoolit dhe mbajtja e peshës trupore brenda kufijve të normës, janë disa faktorë të rëndësishëm. Kafeina dhe kripa mund të rrisin humbjen e kalciumit nga trupi, prandaj nuk duhet të merren në sasi të tepërta. Alkooli duhet gjithashtu të merret në sasi të moderuar. Megjithëse nuk ka të dhëna bindëse që tregojnë se pijet e gazuara joalkoolike (p.sh. pijet coca cola) dobësojnë kockat, nuk duhet tepruar me to.

Ndërgjegjësimi për faktorët e rrezikut. Çdo njeri duhet të jetë i vetëdijshëm për çdo faktor rreziku personal që mund të ndikojë në shëndetin e kockave dhe duhet të konsultohet me mjekun nëse është në rrezik.

Cilat janë trajtimet për osteoporozën?

Në varësi nga rezultatet e testit të densitetit kockor, mjeku mund të japë ilaçe dhe suplemente për të parandaluar humbjen e masës kockore. Një mjekim i përshtatshëm i kombinuar me ndryshime të stilit të jetesës mund të shmangë shumë nga frakturat. Trajtimi i osteoporozës është efektiv vetëm nëse merret ashtu siç rekomandohet nga mjeku.

Trajtimi i osteoporozës zgjat për periudha të gjata kohore, prandaj për shumë njerëz nuk është i këndshëm. Por kjo nuk duhet të jetë arsye për ta ndërprerë mjekimin.

Krahas mjekimit, marrja e mjaftueshme e kalciumit dhe vitaminës D është e domosdoshme mbasi ndihmon për të siguruar efektivitetin maksimal të mjekimit me ilaçe.