

# ОСТЕОПОРОЗА

КОГА КОСКИТЕ КЕ ОСЛАБНАТ И ПОПУШТАТ



## ДИЈАГНОСТИЦИРАЊЕ СО DEXA SCAN

Првиот чекор за испитување на коскената густина е dexa scan снимањето. Ова софистицирано снимање овозможува точност и прецизност на снимањето на коскено то ткиво. Скенирањето е безболно и трае околу 20 минути. Бидејќи коскената густина кај жените се намалува по менопаузата, се препорачува овој преглед да се прави еднаш на две години, додека мажите не мора да го прават овој преглед многу често, но никако не смеат да го забораваат.

Остеопорозата е заболување на коските кое ја намалува густината и квалитетот на коскениот ткиво. Скршениците на коските кај овие луѓе можат да се случат и при најмала траума или оптоварување. Најчесто скршениците се случуваат

на прешлените на грбениот столб, бујната коска или рачниот зглоб. За најчестите ризик фактори, дијагноза и управувањето на остеопорозата разговарајте со докторите од Синалниот центар при Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

## РИЗИК ФАКТОРИ

Најчести ризик фактори за појава на остеопорозата се:

- возраста – над 30 години коскената маса почнува да се намалува
- пол – жените се 4 пати повеќе подложни на остеопороза од мажите, особено под ризик се жените над 50 години и оние во менопауза
- семејна историја – доколку некој од вашите предци имал остеопороза или скршеница, тогаш и вие сте под ризик
- физичка неактивност, мала телесна тежина, лоша исхрана, други заболувања

## ЗА ЗДРАВИ И ЦВРСТИ КОСКИ

Редовната физичка активност и здравата исхрана можат да ви помогнат да го намалите ризикот од појава на остеопороза. Со консумирање многу овошје и зеленчук кои изобилуваат со витамини можете да го спречите губењето на коске-

ната маса. На пример, калциумот и витаминот Д играат главна улога во здравјето на коските. Битно е овие состојки да ги внесувате преку исхраната. Исто така важно е изложување на сончева светлина, по 20 минути дневно.

## ПРЕД И ПО КРШЕЊЕ НА КОСКА

Многу често луѓето не се ни свесни дека имаат остеопороза сè дури не се појави првата скршеница. Симптомите на оваа болест се многу незабележителни, најчесто може почувствувате болки во грбот или намалување на висината. За да се превенирате од скршеници внимавајте на падовите, носете удобни чевли и движете се во осветлени простори. Истите совети важат и откако ќе ви заздрави скршената коска.

## ВРАЌАЊЕ НА КОСКЕНАТА ГУСТИНА

Дури и ако веќе имате дијагностицирана остеопороза, можете повторно да ја вратите густината на коските. Вежбањето само по себе ќе го направи тоа, внесот на калциум и витаминот Д исто така. Најдобар начин да го решите овој проблем е преку комбинација на спорт, витамини и исхрана со дополнителни лекови.