

Gdy kości zmieniają się w ości

Przybywa nam lat nie tylko w metryce – czas daje się we znaki także naszym kościom, które stają się słabsze i bardziej kruche, a więc podatne na uszkodzenia. Niektórym w dodatku zagraża poważna choroba zwana osteoporozą. Dowiedz się, jak się przed nią chronić.

Osteoporoza, inaczej rzeszotowienie kości, charakteryzuje się szybkim i dużym ubytkiem masy kostnej, osłabieniem struktury przestrzennej kości i co za tym idzie, większą podatnością na złamania. Dotychczas uważano, że schorzenie to dotyka niemal wyłącznie kobiet w podeszłym wieku, zwłaszcza tych o drobnej i szczupłej budowie ciała. Dziś coraz częściej diagnozuje się osteoporozę także u osób obojga płci w sile wieku, czterdziesto- i pięćdziesięcioparoletnich. Problem „epidemii” wynika przede wszystkim z faktu cywilizacyjnych zmian naszego trybu życia – coraz mniejszej ilości ruchu i wysiłku fizycznego, niewłaściwej diety, przyjmowania wielu leków, np. sterydowych. Wiele osób ma dziś biurową, „siedzącą” pracę, a czas wolny spędza, również siedząc, przed telewizorem. Do tego nasza dieta coraz częściej opiera się o menu serwowane na stołówkach i w barach szybkiej obsługi; często włączamy też do jadłospisu gotowe potrawy typu „instant”. Swoje robią także wypijane hektolitry kawy i gazowanych napojów (zwłaszcza typu cola), nadużywanie alkoholu i palenie papierosów. To wszystko ma fatalny wpływ na stan układu kostnego, który starzeje się szybciej, niż powinien.

Głęboki problem

W każdej kości bez przerwy dochodzi do „przebudowy”, czyli do usuwania zniszczonych części, które zastępowane są mocniejszymi. Za procesy rozkładu niepotrzebnych już fragmentów odpowiadają osteoklasty: „przyklejają” się one do powierzchni kości, trawiąc i rozpuszczając komórki. Następnie do pracy przystępują osteoblasty, wiążąc włókna kolagenu i tworząc nową tkankę. Na

sam koniec krążące w organizmie składniki mineralne, np. wapń, wbudowują się w powstały fragment kości – proces ten nazywamy mineralizacją kości. I wszystko byłoby dobrze gdyby nie fakt, że wraz z naszym wiekiem rozkład tkanek kostnych zaczyna przeważać nad jego regeneracją: na aktywności zyskują zatem osteoklasty, a tracą osteoblasty. Pamiętajmy, że utrata gęstości kości postępująca wraz z wiekiem jest zupełnie naturalna. Niestety u niektórych osób może wymknąć się spod kontroli – wtedy dochodzi do rozwoju osteoporozy. Choroba ta powoduje szybko postępującą utratę tkanki kostnej, przez co szkielet staje się po prostu słabszy i bardziej narażony na uszkodzenia, np. częste złamania. Nielezione rzeszotowienie kości może zatem prowadzić do trwałego unieruchomienia, a nawet kalectwa.

Przestępcza działalność

O osteoporozie mówi się, że to „złodziej” kości: rozwija się latami, bez niemal żadnych konkretnych objawów lub dając tylko takie, które z łatwością można powiązać z zupełnie błahymi przyczynami, np. z przeziębieniem. Kości jednak próbują nas ostrzec, że dzieje się z nimi coś niedobrego. Na co należy zwrócić szczególną uwagę? Pierwszym sygnałem osteoporozy bywają przewlekłe lub powtarzające się bóle pleców, zwłaszcza w okolicy lędźwiowej, a także dyskomfort w obrębie miednicy. Dolegliwości te mają tendencję do nasilania się podczas wysiłku fizycznego i ustępowania po pasywnym odpoczynku.

Przy znacznym ubytku masy kostnej może dojść do zmian w wyglądzie sylwetki: osoba chora nieświadomie przyjmuje postawę literki S – plecy stają się charakterystycznie

zgarbione, głowa i biodra wysuwają się do przodu, a mostek ulega zapadnięciu. Na skutek stopniowego spłaszczenia się kręgow dochodzi także do obniżenia wzrostu – kręgosłup w ten sposób „osiada”, pociągając za sobą całe ciało. Dlatego jakiegokolwiek zmiany w sylwetce powinny także skłonić nas do szukania pomocy specjalisty. Poważnym i budzącym niepokój symptomem jest również skłonność do złamań, np. na skutek lekkiego nawet uderzenia lub niezbyt groźnego upadku. Złamania trzonów kręgow i szyjki kości udowej grożą długim unieruchomieniem, a nawet trwałą niepełnosprawnością.

Ruch & dieta

Aktywność fizyczna jest jednym z naszych najsilniejszych sojuszników w walce z osteoporozą: systematycznie „obciążanie” powoduje wzrost aktywności osteoblastów, dzięki czemu kości stają się mocne i silne. Szczególnie polecane są wszelkie ćwiczenia tzw. przeciążeniowe, takie jak np. szybkie chodzenie, bieganie, tenis, narty, siatkówka, zajęcia na siłowni. Dlatego warto uprawiać ulubioną dyscyplinę sportu – niech to będą nawet niezbyt intensywne spacerunki, najważniejsze, by były regularne!

Pamiętajmy również o prawidłowej diecie, bogatej w witaminy i minerały, zwłaszcza w wapń, a ograniczającej produkty o dużym stężeniu fosforu (konserwy, koncentraty spożywcze, napoje typu cola, desery, sery żółte i topione) i sodu (zupy w proszku, dania typu fast food). Ponadto zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu chorób układu kostnego, warto sięgnąć po apteczne pre-



paraty wapnia elementarnego o wysokim stężeniu, pokrywające zapotrzebowanie organizmu na ten mikroelement. Bardzo dobrze przyswajalne i łagodnie dla żołądka związku tego pierwiastka, np. węglan wapnia, wzbogacane są często o witaminę D₃, odpowiedzialną m. in. za wchłanianie wapnia i prawidłową mineralizację kości. Nie zapomnijmy także o regularnych badaniach: ważne jest, by około 50–60 roku życia, po menopauzie, poddać się badaniu densytometrycznemu (DXA), które sprawdzi gęstość kości.