

# Osteoporozė

Karolina Rimkutė

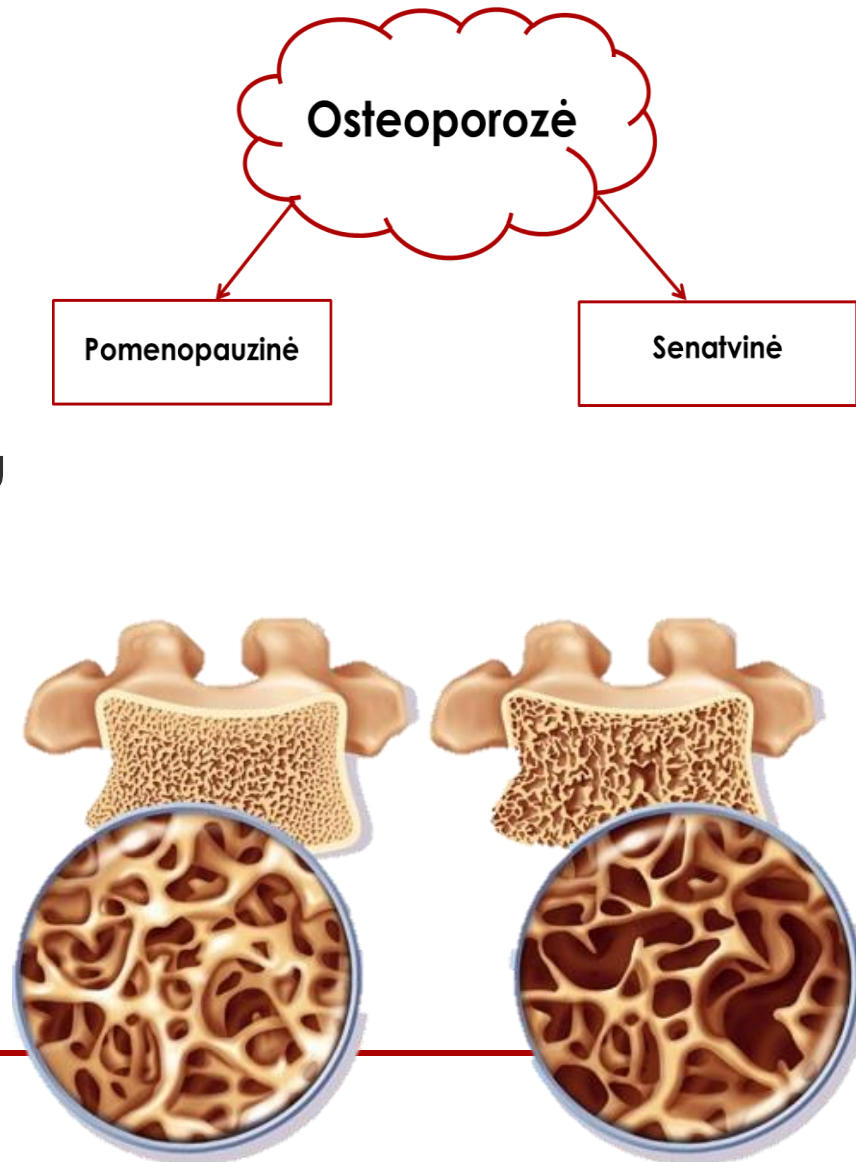
Vilkyškių Johaneso Bobrovskio vidurinė mokykla

2014

---

- **Osteoporozė** - kaulų liga, kuri pasižymi kaulų tankio mažėjimu, maža kauline mase, kaulų trapumu. Dažnai vadinama „tyliąja epidemija“, nes pats kaulų retėjimas nejuntamas. Dažniausiai serga vyresnio amžiaus žmonės, ypač moterys.

## Įvadas





## Pirminės osteoporozės priežastys

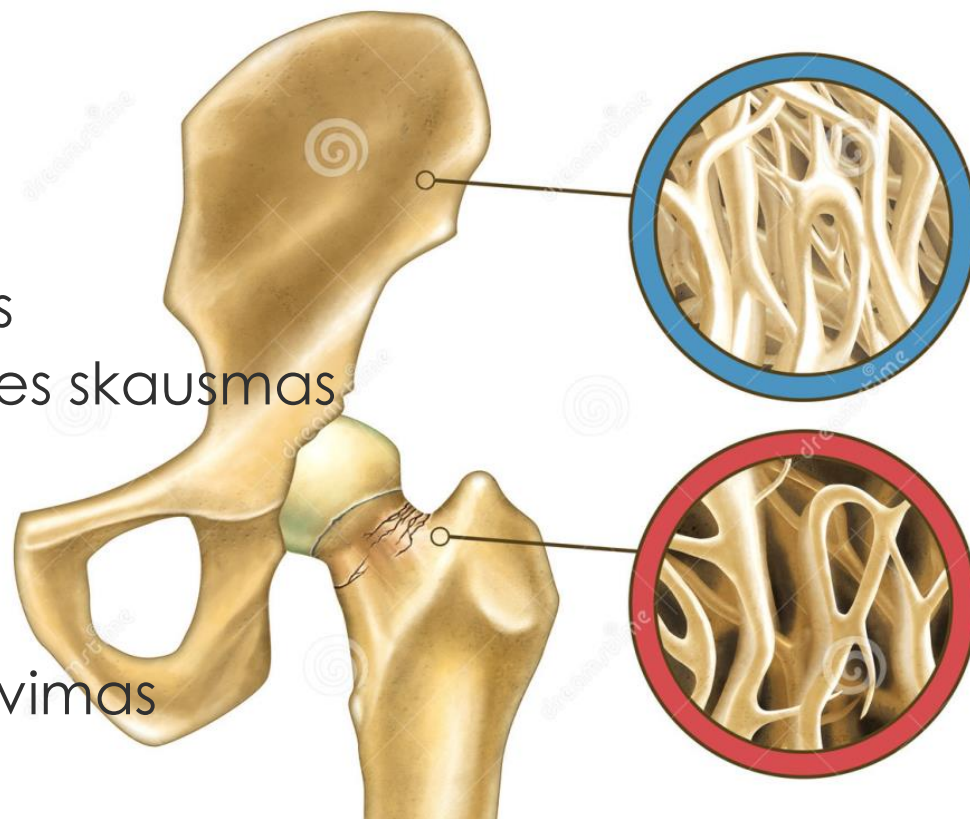
- Nežinomos kilmės – atsiranda jauname amžiuje, eiga dažniausiai nesunki;
- Pomenopauzinė – atsiranda dėl hormonų pokyčių (estrogenų), atsiradusių menopauzėje;
- Senatvinė – atsiranda dėl kalcio ir vitamino D apykaitos sutrikimų vyresniame amžiuje.

## Antrinės osteoporozės priežastys

- Kolageno sutrikimai paveldėti genetiškai;
- Lėtinių ligų sukelta – gali būti sergant reumatoidiniu artritu, hemofilija, cukriniu diabetu, Kušingo sindromu ir kitomis endokrininės sistemos ligomis;
- Ilgalaikės galūnės imobilizacijos pasekmė;
- Vartojant ilgą laiką tam tikrus vaistus: metotreksatą, litį, ciklosporiną, tiroksiną, aliuminio turinčius vaistus, tamoksifeną, vaistus nuo epilepsijos.

# Kas sukelia osteoporozę?

- Kaulu lūžņi
- Jūsmens sāpums
- Raumeni silpnums
- Mēslungis
- Kaulu tankuma retējums
- Apatinās krūtinās daļes sāpums
- Stuburo iškrūpims
- Kupros formavims
- Ūgio mažējims
- Naktinis koju prakaitavims



# Osteoporozes simptomi

---

Osteoporozė gydyti yra keletas vaistų:

- Vieni iš jų – tai bifosfonatai, jais gydoma pomenopauzinė osteoporozė moterims. Bifosfonatai kaupiasi kauluose ir ten ilgai išlieka, todėl nutraukus gydymą išlieka tam tikras aktyvumas.
- Stroncio ranelatas - tai vaistas turintis dvigubą poveikį: didina kaulinio audinio gamybą ir slopina jo ardymą.
- Raloksifenas veikia estrogeno, hormono reguliuojančio kaulų apykaitą, receptorius. Kauluose slopinamas audinio ardymas. Raloksifenas apsaugo nuo krūties vėžio, bet padidėja giliųjų venų trombozės rizika.



# Kaip gydyti osteoporozę?

---

- Norint išvengti osteoporozės būtina užtikrinti pakankamą kalcio ir vitamino D apykaitą: kalcio gauti pakankamai su maistą (paros norma – 800 mg), būti saulėje, judėti. Kalcio yra daug pieno produktuose, o vitamino D – žuvyje. Patariama mesti rūkyti, nepiktnaudžiauti alkoholiu.



# Kaip išvengti?

---

- Spalio 20 pasaulinė osteoporozės diena.
- Mokslininkai nustatė, kad moterims, kurios dažnai geria gazuotus gėrimus, gali grėsti osteoporozė. Žmogaus maitinimosi tyrimų centro duomenimis, moterų, kasdien vartojančių gazuotus gėrimus kaulų tankis retesnis, nei geriančių sultis ar arbatą. Rizikuoja susirgti osteoporozė ir kofeino mėgėjai.

## Įdomūs faktai apie osteoporozę

---

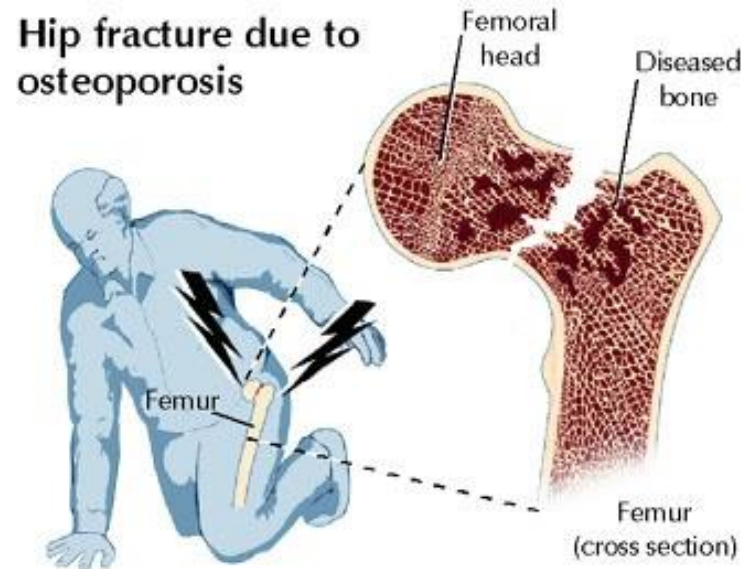




- Osteoporozē pavojošinga liga, nes ardo kaulinī audinī, todēl kaulai tampa labai trapūs bei – klastinga liga, neturinti aiškiu klinikiņu simptomu (pvz., skausmo), neretai ji pasireiškia jau įvykusiū kaulu lūžiū. Pagal vidutiniūs duomenis polinki osteoporozei turi 1 iš 3 moterų ir 1 iš 12 vyrų visame pasaulyje. Nustatyta, kad pagrindinė osteoporozės priežastis yra moteriškų lytinių hormonų trūkumas.

# Išvados

---



*Norint išsaugoti sveikatą,  
reikia vengti to, kas  
kenkia, ir saikingai  
naudoti tai, kas tinka.*

*[Avicena]*



- <http://lt.wikipedia.org/wiki/Osteoporoz%C4%97>
- [http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/kaulu\\_sanariu\\_raumenu\\_ligos/osteoporoze](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/kaulu_sanariu_raumenu_ligos/osteoporoze)
- [http://www.ltvirtove.lt/mintys.php?lt=apie\\_sveikata](http://www.ltvirtove.lt/mintys.php?lt=apie_sveikata)
- <http://www.youtube.com/watch?v=kOBJWWOptM4>
- <http://lzinios.lt/lzinios/Sveikata/osteoporoze-antra-didzioji-liga-pasaulyje/166037>
- <http://www.webmd.boots.com/osteoporosis/guide/osteoporosis-risk-myths>
- <http://www.womentowomen.com/bone-health/osteoporosis-countering-the-myth/>
- <http://www.amazon.com/The-Myth-Osteoporosis-Revised-Edition/dp/0972123369>

# Informaciniai šaltiniai

---