

Csontritkulás: a mozgáshiány és a kalciumszegény táplálkozás is okozhatja

Már gyerekkorban tenni kell a csontritkulás megelőzéséért, ezt megfelelő táplálkozással és mozgással tudjuk megtenni. 65 év felett mindenkinek javasolt a szűrővizsgálat, ebben a korban már egyformán érinti a férfiakat és a nőket is a népbetegség. Szegedi szakember segít a probléma elkerülésében.

CSONGRÁD-CSANÁD MEGYE
KISS ANNA

1999 óta minden évben október 20-án tartják a csontritkulás világnapját szerte a világban az Egészségügyi Világszervezet és az ENSZ Egészségügyi Szervezetének javaslatára. Hazánkban évente 15-17 ezer combnyaktörés, 30-40 ezer csigolya-összeroppanás és 30 ezer csuklótörés történik. Körülbelül 1 millió személy küzd csontritkulással, azonban közülük egyre kevesebben fordulnak orvoshoz megfelelő szakmai segítség érdekében.

NÉPBETEGSÉG LETT

A csontritkulás egy krónikus betegség, ami a csont ásványianyag-tartalmának csökkenését jelenti. Ez egy mikroszerkezeti átalakulás, aminek következtében sok kis mikrotörés jelentkezik a csont szerkezetén belül, majd egyszer csak ez egy nagyobb töréshez vezet. Ez a népbetegség főként a nőket érint a menopauza kor után, amikor a csontvédő ösztrogén hormon csökkenni kezd, ennek hiányában pedig csonttömeg-fogyatkozás kezdődik. Van, akinél ez gyors, van, akinél pedig lassú folyamat. A betegeknek körülbelül 10 százaléka gyors csontvesztő, ezt főleg szűrővizsgálattal lehet észlelni, vagy a törés után, de akkor már kicsit késő – mondta el lapunknak Valkusz Zsuzsanna, a Szegedi Tudományegyetem SZAKK Belgyógyászati Klinika főorvosa.



Valkusz Zsuzsanna figyelmeztetett, számos alapbetegség kísérője lehet a csontritkulás, amit nem szabad félvállról venni. FOTÓ: KARNOK CSABA

65 ÉV FELETT

A szakembertől megtudtuk, 65 év után már egyformán érinti a nőket és a férfiakat a csonttömegvesztés. – Sokáig az volt a hiedelem, hogy ez a nők betegsége, azonban az igazság az, hogy a nők mennek el orvoshoz ezzel a problémával, a férfiak pedig nem tartják fontosnak. Jóval több a férfi beteg, mint korábban gondoltuk. Sokan úgy gondolják, hogy a korrallal jár az, ha eltörik a csuklójukat vagy a vállukat. Ez egy néma betegség, ugyanis nem fáj semmi, nincs jele egészen addig, amíg el nem törik valamijük – magyarázta.

Éppen ezért javasolja: 65 év felett járjanak el szűrővizsgá-

latra a nők és a férfiak, hiszen számos alapbetegség velejárója is lehet a csontritkulás, ezt pedig ezeken a vizsgálatokon észlelni tudják. – Ha asztmás,

65 év felett egyre nehezebb az egyensúly megtartása, amiatt felbukhatnak az idősek, és ekkor törést szenvedhetnek.

dohányzik, felszívódási zavara van, sok alkoholt iszik, laktózérzékeny, hormonális betegsége vagy vesebetegsége van, akkor csontritkulás is előfordulhat nála. Arra is érdemes figyelni, hogy ha a családban többeknek volt törése, mert a genetikából adódóan is kialakulhat, vala-

mint akkor is, ha valakinek vékony a csontozata. Akinek rendszerben van a csontsűrűsége, azt 3 évente hívjuk vissza szűrésre, viszont aki kezelésre szorul, évente el kell járnia. Az ideális az lenne, ha még a törés előtt el tudnánk kezdeni a csontvédő kezelést – emelte ki.

GYAKORI TÖRÉSEK

Kiderült, a nőknél leggyakrabban a csigolyatörés fordul elő a menopauza időszak után. Ha összeroppan az egyik, akkor előfordul, hogy utána a többi is törik. Valkusz Zsuzsannának van olyan betege, akinek minden csigolyája össze van roppanva, ami hatalmas fájdalommal jár, mozgáskorlátozottá vált a hölgy, valamint ez a probléma az életet is megrövidíti. A másik gyakori eset a combnyaktörés, a betegek egy-

harmada műtét után meghal a szövődmények miatt. Aki életben maradnak, gyakran mozgáskorlátozottá válnak. Egészen ritka az olyan combnyaktörött, aki a gyógyulás után futni szokott.

A főorvos elmondta, 65 év felett egyre nehezebb az egyensúly megtartása, amiatt a küszöbön, a szőnyegben vagy a zsinórban is felbukhatnak az idősek, és ekkor törést szenvedhetnek. Ugyanakkor az izomzat gyengesége is jellemző már ebben a korban, ami szintén eséshez és csonttöréshez vezethet.

HIÁNYOS ÉLETMÓD

Hangsúlyozta, már gyerekkorban tenni kell a jó csontokért. – Születés után már megkezdődik a D-vitamin pótlása a csecsemőknél, amikor elkezd

járni, akkor megszűnik, sok szülő úgy gondolja, hogy ezt követően az udvaron játszva magába szívja a vitamint, de ez nem így van. A pubertás korig ösztöl tavaszig pótolni kellene a D-vitamint. A mai gyerekek nem játszanak kint a szabadban, iskola után tévéznek, laptopoznak, az okostelefonon játszanak. Keveset mozognak a fiatalok, naponta látok olyanokat, akik végig az asztalnál ülnek, semmit sem sportolnak a kötelező testnevelésórán kívül. Ez pedig rossz csontozathoz vezet – figyelmeztetett.

Valkusz Zsuzsanna hozzátette, emellett az is probléma, hogy az ifjúság iskola után hamburgereznek, gyorsétterembe megy, tej helyett pedig kólát és energiatitalt isznak. – Csak a levegőn történő játék, a mozgás, valamint a D-vitaminban és kalciumban gazdag táplálkozás segíthet a csontritkulás megelőzésében. Nemcsak a gyermekeknek fontos ez az életmód, hanem a felnőtteknek is ügyelni kell rá. A legtöbb magyar savproblémával küzd, emiatt különféle savcsökkentőket szednek, valamint laktózérzékenyek, emiatt pedig kalciumhiány alakul ki náluk. A házi orvosoknak is nagy szerepe van abban, hogy ügyeljenek a prevencióra, valamint arra, hogy a hideg hónapokban pótolják a D-vitamint és a kalciumot a pácienseik – mutatott rá.

GYÓGYSZERES KEZELÉS

Megjegyezte, amikor ez már nem elég, akkor jönnek szóba a gyógyszeres kezelések, amit törés előtt és után is tudnak alkalmazni. Vannak csontlebonaszt gátló és csontépítő kezelések, amihez komoly támogatást biztosítanak, tehát nem a legdrágább kezelések közé tartoznak – tette hozzá. A szakemberek vérvétellel ellenőrizni tudják, hogy a betegek megfelelően alkalmazzák-e a gyógyszereket, ugyanis előfordul, hogy rosszul adják be maguknak például injekció formájában a gyógyszert, így pedig hiába várja a beteg és az orvos is a javulást.

További izgalmas hírekért látogasson el ide:

delmagyar.hu