

**ЕСЕ - ЖЕНСКИ  
ЗДРАВСТВЕН  
ИНФОРМАТИВЕН  
ЦЕНТАР**



# ***ОСТЕОПОРОЗА***

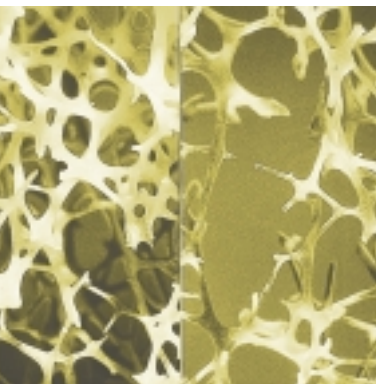
**ТИВКА ЕПИДЕМИЈА НА  
СОВРЕМЕНАТА ЖЕНА**



**Здружение за  
Еманципација,  
Солидарност и  
Еднаквост на  
жените на РМ**

## Што всушност е остеопороза

**Остеопорозата** е заболување на организмот при кое настануваат нарушувања на метаболизмот на скелетот, густината и квалитетот на коските се намалени, што резултира со слабост на скелетот и зголемен ризик за скршеници, особено на прешлените, колкот и подлактицата.



Здрава  
коска

Остеопорозна  
коска

### Што се случува во коските?

Најголем дел од коските се состои од белковината колаген на која потребната цврстина ѝ ја дава **калциумот**. Клетките во коските во текот на целиот живот постојано се разградуваат и повторно се обновуваат. Процесите се во рамнотежа сè до менопаузата, разградувањето на коските е поинтензивно од обновувањето, коските стануваат слаби, шупливи и лесно се кршат.

## **ОСТЕОПОРОЗНАТА КОСКА Е СЛАБА, ШУПЛИВА И ЛЕСНО СЕ КРШИ**

**За разлика од повеќето болести, остеопорозата доаѓа без најава. Нема никаков знак кој би ве предупредил на нејзината појава.**

**Остеопорозата е тивка епидемија на современата жена.**

Остеопорозата во најголем дел е болест на жените од трето доба, а претставува еден од најголемите ризици за здравјето на жените по менопауза. Сепак, ако правилно се храните и вежбате редовно во текот на животот, во голема мерка го намалувате ризикот да развиете остеопороза.

## **Некои факти во врска со остеопорозата**

**Остеопорозата како причина за инвалидност и смртност е на 4 место во светот, веднаш по кардиоваскуларните, малигните заболувања и дијабетот**

- Секоја втора жена и секој осми маж над 50 години возраст има ризик да развијат остеопороза;
- Во Македонија има 300 000 жени над 50 години;
- За жените, ризикот за добивање скршеница предизвикана од остеопороза во текот на животот е 30-40%.

**ТВОЕ КАТЧЕ -  
за здравствена информација  
и поддршка**

- За мажите, ризикот за добивање скршеница предизвикана од остеопороза во текот на животот е 13%;
- 1 од 8 жени над 50 годишна возраст ќе скрши пршлен во текот на својот живот. Скршениците на пршлените се сериозен проблем, особено за вработените жени, бидејќи почесто се јавуваат кај помладата, работоспособна популација;
- Две од три скршеници на пршлени воопшто не се откриваат;
- Кога ќе се случи таква скршеница, ризикот за нова скршеница во текот на следната година се зголемува пет пати;
- **По здобиена скршеница на колк:** 20% од лицата умираат, 25% се ограничени на долготрјна помош од трето лице и 50% имаат долготрајно нарушување на подвижноста.

### **За жал, сеуште:**

- 80% од докторите тврдат дека идеален кандидат за терапија е оној кому веќе му се случила скршеница;
- 3 од 4 жени со остеопороза моментално не примаат никаква терапија за основната болест;
- 8 од 10 жени не веруваат дека кај нив постои личен ризик за појава на остеопороза.



**ОСТЕОВИТАЛ -**  
за секојдневна грижа  
за коските



Се очекува до 2050 година, просечното чинење на лекувањето на остеопорозата да порасне до 131 милијарда долари.

### **Емоционалното и социјалното страдање немаат цена.**

” Спортот е мојата професија. Уште од младоста активно спортувам, постигнав извонредни резултати и во земјава и во странство. Исцрпувачките тренинзи беа дел од моето секојдневие, тие влијаеја и на мојот менструален циклус кој стана нередовен и честопати изостануваше. Оваа состојба посебно не ме загрижуваше и не ѝ обрнуваав внимание со оглед на тоа дека имам едно дете.

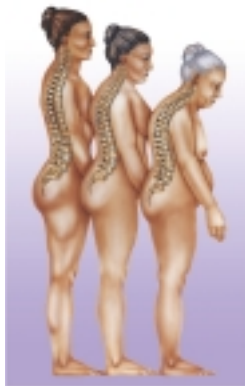
Последниве години се чувствував многу лошо. Силни болки во коските, особено во потколениците и во дрбетот долго ме измачуваа. Болките секојдневно ме попречуваа во извршувањето на вообичаените секојдневни активности. Направив испитувања на ревматологија, ми одредија терапија, но подобрување немаше, болките постојано ме измачуваа. По посетата на клиниката за ендокринологија и потребните испитувања, започнав со соодветна терапија. Помина еден месец откако ја примам терапијата и веќе се чувствувам значително подобро. ”

В..3. (56), спортистка

**Заклучок:** професионалното занимавање со спорт кое води до нарушување на менструалниот циклус кај жените може да биде причина за остеопороза!

## Кои се ризичните фактори што придонесуваат за појавата на остеопороза:

- Телесна тежина под 58 kg;
- Менстраулен статус: нередовни циклуси, изостанок на циклуси, рана менопауза (порано од 42 година од животот);
- Генетски фактори: женски пол, бела раса, фамилијарна историја за остеопороза;
- Навики: намален внес на калциум, намалено сончање, намалена физичка активност, зголемен внес на кафе и никотин;
- Употреба на одредена група лекови: гликокортикоиди, антикоагуланси, антиепилептици, седативи;
- Присутни други заболувања: на дигестивниот тракт (малопсорбција - нарушување при искористувањето на хранливите материи, хронични заболувања на црниот дроб), ревматолошки (ревматоиден артрит и анкилозен спондилит).



**ОСТЕОВИТАЛ -**  
ново решение за борба  
со остеопорозата



## Кои се ризичните фактори што можат да предизвикаат паѓање:

- Намалена мускулна сила
- Нестабилност при одење
- Намален вид
- Примање повеќе видови лекови

## Корисни препораки за спречување на паѓањето дома:

**Подови** - тргнете ги настрана сите жици и гајтани, фрлете ги ќилимчињата. Не преместувајте го мебелот многу често, нека стои на своето вообичаено место. Осигурете се дека теписите не се лизгаат и дека се измазнети. Избегнувајте неред.

**Во бањите** - поставете гумени подлоги кои не се лизгаат, особено пред кадата и пред мијалникот.

**Осветлување** - осигурете се дека сите ходници, скали и влезови се добро осветлени. Инсталирајте светло во вашите бањи што ќе биде вклучено во текот на ноќта. Запалете светло доколку станувате ноќе.

**Кујна** - поставете гумени подлоги пред рерната и пред умивалникот. Доколку нешто ви се истури, веднаш избришете го.

**Скали** - Осигурете ги скалите, оградата и патеките. Чергичињата што може да ве сопнат отстранете ги.

## Други нешта на кои треба да обрнете внимание

Користете стабилни чевли со гумена подлога. Консумирањето алкохолни пијалоци сведете го на минимум. Консултирајте се со матичниот лекар дали користите лекови кои може да ја намалат вашата стабилност и да

## Како се открива остеопороза?

Направен е значаен напредок во дијагностицирањето, лекувањето и во прогнозата на остеопорозата. Одредување на коскената густина се прави со денситометрија (BMD-bone mineral density - коскена минерална густина). Мерењето се прави еднаш на една до две години, не почесто.

## Како да се заштитиме од остеопороза?

- **ВЕЖБАЊЕ**

Исто како што мускулите стануваат поголеми и појаки колку повеќе се употребуваат, така и коските стануваат посилни и погусты, колку повеќе ги оптоваруваме.

Заради тоа, недостатокот од вежбање придонесува за пониска коскена маса, односно густина.



**КАЛЦИУМ -**  
за поцврсти коски





Два типа вежби се важни за изградбата и одржувањето на коскената маса и густина.

Weight-bearing вежби (оптоварување со тежина) се оние вежби во кои коските и мускулите работат спротивно на гравитацијата на земјата, односно сите вежби при кои стапалата и нозете ја носат вашата тежина.

*- брзо одење, качување по скали, играње...*

Втор тип вежби се вежби на отпор, т.е. вежби и активности кои ја користат мускулната сила за да се подобри мускулната маса и јачината на коските.

*- дигање тегови*

Овие два вида вежби најчесто се користат во комбинација. Сепак, треба да внимавате и да се посоветуваат со својот доктор и тренер, доколку сте имале скршеница или имате остеопороза.

- **Соодветен внес на калциум:**

**Покрај вежбањето, внесувањето калциум е многу важно за да се спречи или да се намали развојот на остеопорозата.** Најдобро е калциумот да се внесува преку исхрана: млеко, сирење, јајца, зелка и спанаќ, грав, портокали, мандарини, грејпфрут. Дневните потреби на жената во периодот пред менопаузата се 1 g/ден, а во постменопаузниот период до 1,5g/ден. Внесот може да биде преку храна или со суплементи (таблети).

- **Витамин Д -**

**Витаминот Д е значаен фактор за правилно искористување на кациумот од храната и негово врзување, тој ја прави коската јака и поиздржлива.**

Еден дел од витаминот Д се создава во организамот (во кожата под дејство на сончевите зраци), а другиот дел мора да се внесе со храната. Го има во: млекото и млечните производи, јајцата, цигерот, рибата (лосос). Препорачливи дневни дози на витамин Д за жени во менопауза се: 400 - 800 IЕ/ден или 0.5 микрограми дневно во форма на капсули (активна форма на витамин Д)

За здрави коски вежбајте, сончајте се и внесувајте доволни количества калциум и витамин Д.

**Ако имате помеѓу 35 и 50 години:**

**Загубата на коската можеби е започната. Во овој период од вашиот живот, внесот на доволно калциум (1000 mg дневно) и вежбањето се клучни за да ја намалат и да ја забават загубата на коската. Повеќето жени во овој период влегуваат во менопауза. Ако вашиот менструален циклус станува нередовен или ако веќе сте во периодот на менопауза, разговарајте со вашиот лекар, можеби треба да направите дензитометрија.**



**КАЛЦИУМ -**  
за поцврсти коски



**Ако имате повеќе од 50 години:**

**Кај жените кои го поминале периодот на менопауза, стапката на загуба на коскената маса е 1 до 6 % годишно. Затоа во овој период од животот се препорачува и соодветен внес на калциум (1 500 mg дневно). Ако ретко се изложувате на сонце, посветувајте се со својот лекар, дозата на витамин Д која се препорачува 400 - 800 IЕ/ден, или 0.5 микрограми дневно во форма на капсули активна форма на витамин Д.**

**Шетајте, цогирајте 20 минути дневно,  
најмалку три пати неделно**

## **Како се лекува остеопорозата?**

За жал, многу мал дел од докторите ја признаваат остеопорозата како сериозна состојба на која треба да ѝ се обрне внимание, како во однос на спречувањето, така и во однос на откривањето и на терапијата. Лекови за превенција на скршениците се препишуваат дури откако скршеницата случајно ќе се види (при ренгенографија на дрбетот, колк или на бели дробови, се гледа скршеницата на прешлен), или откако ќе се случи скршеницата.

**ТВОЕ КАТЧЕ -  
за здравствена информација  
и поддршка**

## Терапијата се состои од:

1. **БИФОСФОНАТИ** - нехормонска група лекови. Дозата ја одредува лекар, а најчесто тоа е еднаш дневно. Дејството е аниресорптивно, се спречува загубата на коската. Лекувањето трае со години.
2. **КАЛЦИТОНИН** - ја намалува болката и влијае на зголемување на густината на коската. Терапијата трае една до две години со паузи. Лекот се зема по шема која ја пропишува ендокринологот.

## 3. ХОРМОНСКА ТЕРАПИЈА

- **Млади жени под 45-годишна возраст** кои имаат нерегуларни циклуси, треба да се посветуваат со гинеколог или со ендокринологот кој вид терапија да користат за регулирање на циклусот.
- **Жени кои сè уште имаат менструален циклус, но нередовен**, можат да користат хормонска супституциона терапија од типот на секвенционална естроген прогестеронска терапија која овозможува редовно менструално крвање. Терапијата не штити од бременост, па доколку жената е сексуално активна, подобро е да користи контрацептивна терапија. Овој вид терапија се препорачува за жените до 52 година од животот, кога вообичаено настапува менопаузата...



**ОСТЕОВИТАЛ -**  
за секојдневна грижа  
за коските



- **Жени кои над една година немаат менстраулно крвање** можат да користат континуирана естроген прогестеронска терапија, при која редовните менструални крвавења изостануваат, а организмот е снабден со потребното количество хормони.

**Внимание:** Заради специфичноста на овој вид терапија, жената мора да се консултира со ендокринолог или гинеколог, кој вид терапија може да користи.

### Да заклучиме:

Остеопорозата е реалност.

Таа е светски проблем чија значајност се зголемува со самото тоа што светската популација старее. Застрашувачки е податокот дека колку повеќе се зголемува бројот на лицата со остеопороза, толку ќе се намали бројот на работоспособни лица, ќе се зголеми бројот на лица кои бараат медицинска помош.

Спречувањето на појавата на скршеници, ги намалува емоционалното и социјалното страдање и ги намалува трошоците од лекувањето на остеопорозата.

## ШТО МОЖАМ ДА НАПРАВАМ ЗА ДА ПРОВЕРАМ ДА ЛИ ПОСТОИ РИЗИК ДА РАЗВИЈАМ ОСТЕОПОРОЗА?

### ЕДНОМИНУТНИОТ РИЗИК ТЕСТ ЗА ОСТЕОПОРОЗА:

1. Дали некој од вашите родители скршил колк по мало удирање или паѓање ?
2. Сте скршиле ли коска по мал удар или паѓање?
3. Влеговте ли во менопауза пред 42 година од животот?
4. Земате ли таблети кои содржат кортикоиди (кортизон, преднизолон), подолго од 3 месеци?
5. Имате ли изгубено над 5 см од височината што сте ја имале како млади?
6. Немате ли менструација повеќе од 12 месеци?
7. Пиете ли алкохол во поголеми количества?
8. Страдате ли често од течни столица (coeliacia, M.Crohn ili colon irritable)?

Доколку имате само еден позитивен одговор, значи имате ризик да развиете остеопороза, затоа јавете се или посетете го матичниот лекар или лекарот на женскиот здравствен информативен центар (ЕЦЕ) и поразговарајте со нив.

Добрата вест е дека остеопорозата може да се дијагностицира и да се лекува.



**ОСТЕОВИТАЛ -**  
за превенција и лечење  
на остеопороза



## **За совет, помош и поддршка, може да се обратите до:**

**ЕСЕ- Женски здравствен информативен центар** ул. Максим Горки бр 20/1-4 Скопје, тел. 02/3298 713

**Македонско здружение за остеопороза** ул. Народен фронт бр. 17- 1/11 Скопје, тел: 02/3221 459

### **Во Скопје:**

**Амбуланта за менопауза и остеопороза** -Клиника за ендокринологија, дијабет и метаболни нарушувања, Клинички центар доц. д-р Снежана Марковиќ - Темелкова тел. 02/3147 265

**Поликлиника Букурешт 13-14 часот** д-р Лилјана Јовановска тел: 3064 088 лок.10

**Поликлиника Идадија 13-14 часот** д-р Благица Корнети тел. 02/3113 033

### **Во Охрид:**

**Завод за рехабилитација на срцеви заболувања**  
12-14 часот вторник и петок;

*д-р Гордана Коњановска тел. 046/27 72 00*

### **Во Тетово**

**Медицински центар Тетово 13-14 часот**  
*д-р Душица Стефаноска тел. 044/330810 лок. 299 или 302*

### **Во Велес:**

**Медицински центар - Велес 13-14 часот**  
*д-р Елена Лефкова - Кулумова - тел. 043/2313 22*  
*д-р Соња Андова Каратрајкова - тел. 043/2313 22*

### **Во Струмица**

**Медицински центар Струмица**  
*д-р Слободанка Триводалиева - тел. 034/34 43 33 лок. 116*

### **Во Штип**

**Медицински центар Штип**  
*д-р Татјана Бајрактарова - тел. 032/39 40 99*

**ТВОЕ КАТЧЕ -  
за здравствена информација  
и поддршка**

# ТВОЕ КАТЧЕ

за здравствена  
информација и поддршка

Бесплатни квалитетни  
информации за:

**Менопауза  
Остеопороза  
Контрацепција**

Лични средби  
Телефонски консултации

Секој работен ден  
од 14:00 до 16:00  
**02 3 298 713**



Здружение за  
Еманципација,  
Солидарност и  
Еднаквост на  
жените на РМ