

ZLATIBOR, 26.10.2017.g.

OSTEOPOROZA- SAVREMENI PRISTUP U DIJAGNOSTICI I LEĆENJU

**Dr Olgica Ranković
Fizijatar-reumatolog OB Valjevo**

Šta je osteoporoz?

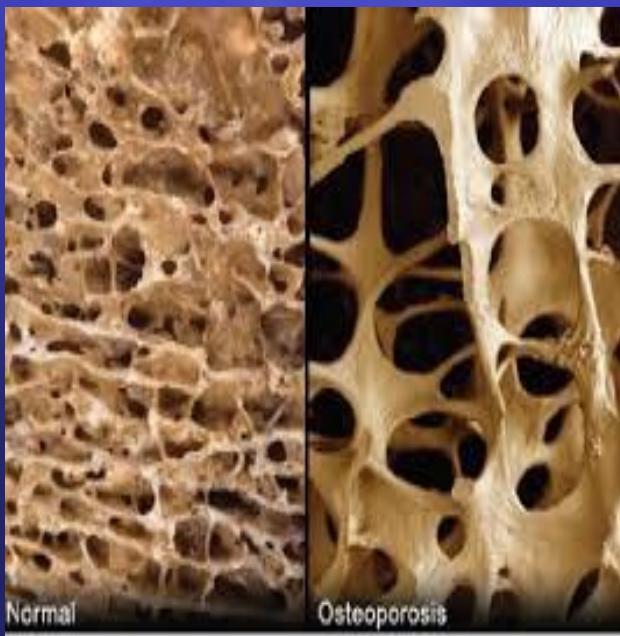
- Osteoporoz je hronično oboljenje kostiju koje se karakteriše kompromitovanom čvrstinom kosti, usled čega raste predispozicija za prelome.

Kvalitet kosti + koštana masa =
koštana čvrstina

Osteoporozra:

Kost u osteoporozi

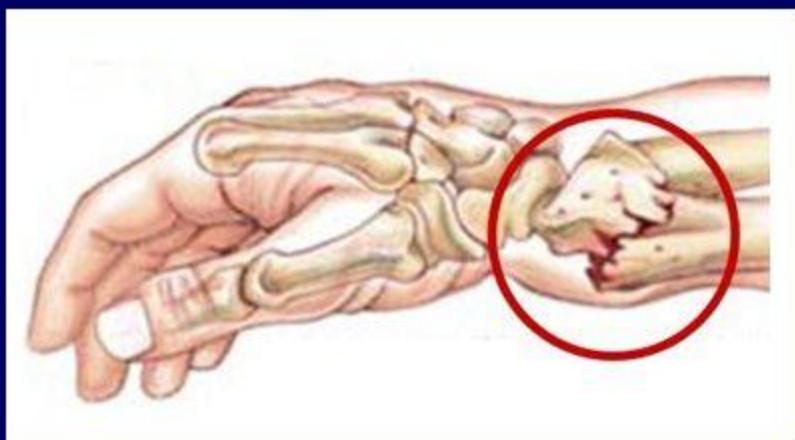
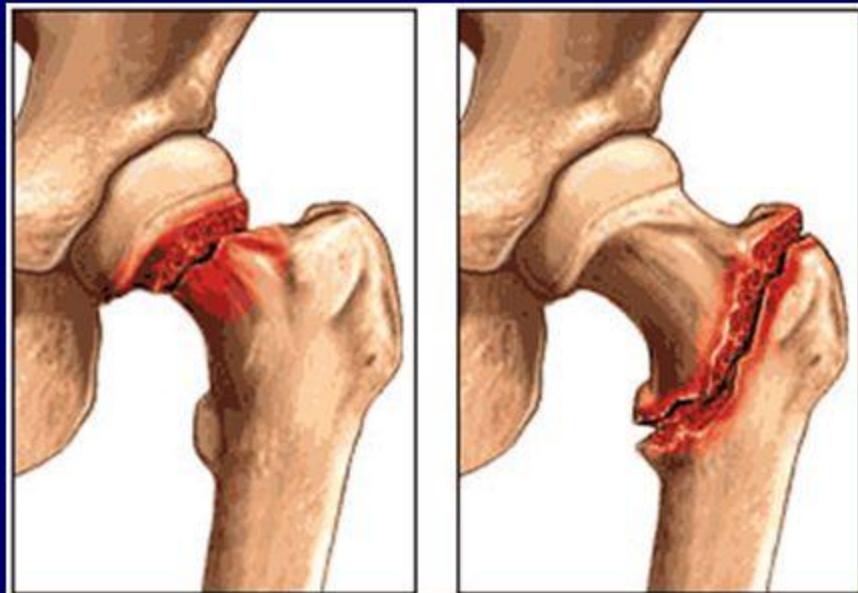
- Klinički nema bolest
- Prvi simptom OP je znak uznapredovalog procesa
- Najčešće je prvi znak PRELOM !

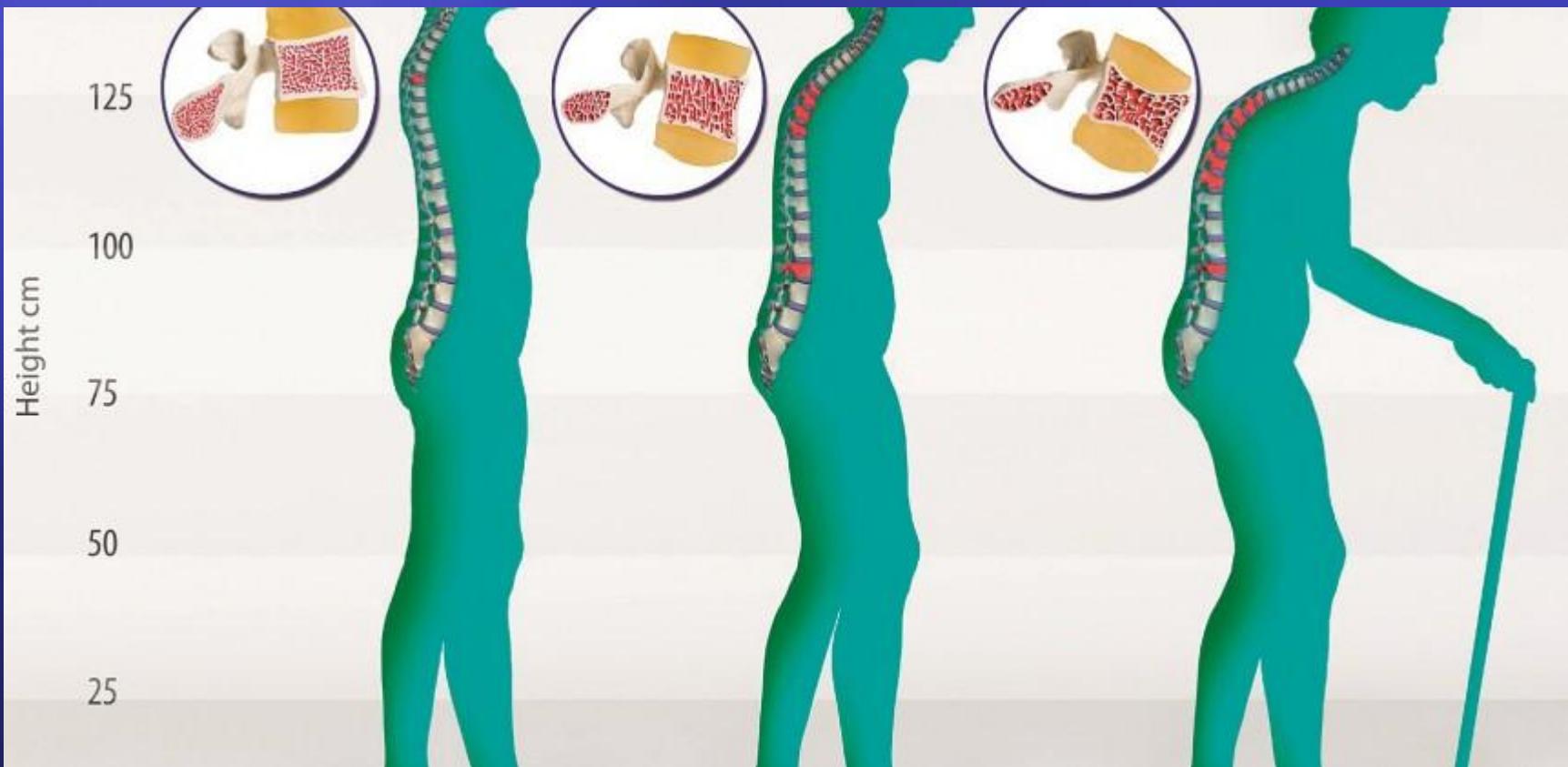


Prelomi usled osteoporoze

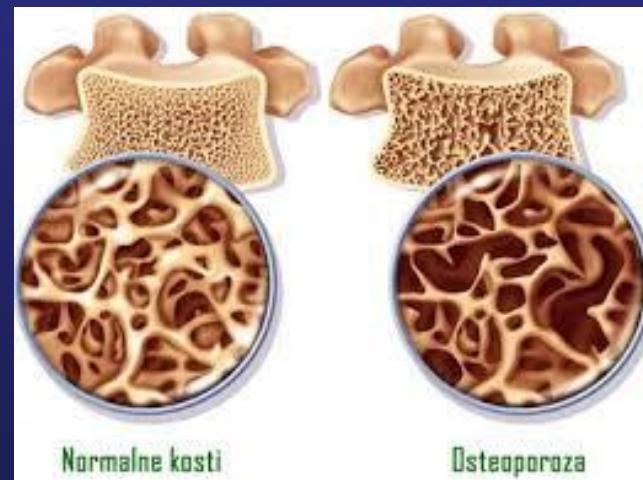
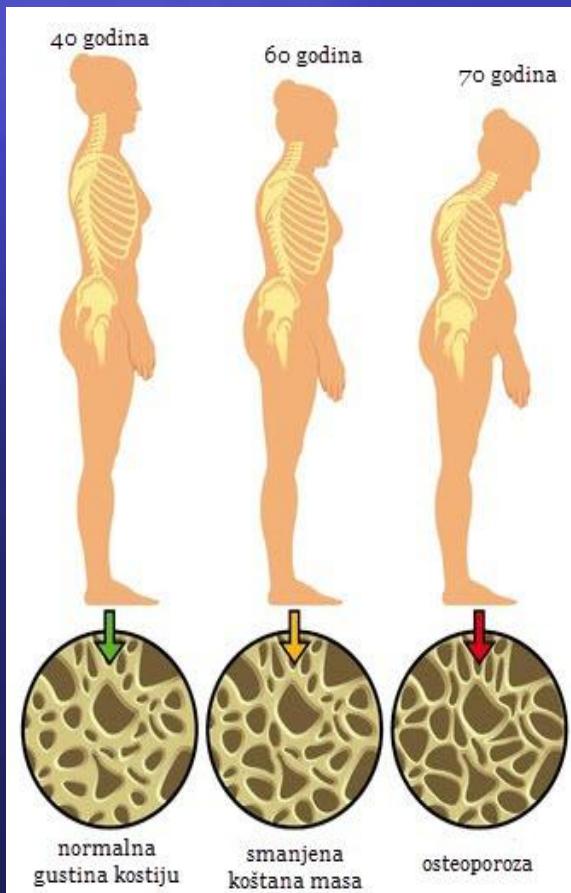
- Spontani
- Na malu traumu
- Prelomi kičmenih pršljenova, kuka, ručja, nadlaktice
- Jedan prelom- indikator sledećih preloma
- $\frac{1}{2}$ novih preloma nastaje u periodu < 3g

Prelomi kostiju zbog smanjene koštane gustine





OSTEOPOROZA



Prelomi u osteoporozi



KO SU UGROŽENI?



1 od 2 žene



1 od 5 muškaraca

Faktori rizika za osteoporozu



Faktori rizika za osteoporozu



- OP je bolest žena
gracilne
konstitucije, sa
ranom menarhom i
ranom
menopauzom

NOVI IOF jednominutni test rizika za osteoporozu

19 lakih pitanja koja će Vam pomoći da razumete u kakvom su stanju Vaše kosti

Šta možete da promenite – Vaša porodična anamneza

Da li je bilo ko od Vaših roditelja imao dijagnozu osteoporoze ili je slomio kost nakon manje povrede (pad sa svoje ili niže visine)?

da ne

Da li je bilo ko od Vaših roditelja imao "grbu"?

da ne

i lični činioци

su standardni faktori rizika sa kojima se svako od nas ili na koje ne može da utiče. Ipak, ne možemo ih ignorisati. Phodno je da prepoznamo ove faktore rizika i da preduzimo mere koje će smanjiti gubitak koštanih minerala

Da li imate 40 ili više godina?

da ne

Da li ste ikada u odrasлом dobu slomili kost nakon manjeg pada?

da ne

Da li često padate (više od jednom u prethodnih godinu dana) i da li imate strah od pada zbog toga što ste fragilni?

da ne

Da li se Vaša visina smanjila za više od 3cm nakon 40-te godine života?

da ne

Da li ste mršavi (da li je Vaš Body Mass Index manji od 19kg/m²)? (Vidi: "Kako da izračunate Vaš BMI")

da ne

Da li ste ikad uzimali kortikosteroide (kortizon, prednizon i sl) u toku 3 ili više uzastopnih meseci (kortikosteroizi se često propisuju za oboljenja kao što je astma, reumatoidni artritis neka zapaljenska oboljenja)?

da ne

9. Da li Vam je ikad dijagnostikovan reumatoidni artritis?

da ne

10. Da li Vam je ikad dijagnostikovan pojačan rad tiroidne ili paratiroidne žlezde?

da ne

Za žene:

11. Za žene starije od 45 godina: Da li ste u menopauzi od pre 45. godine života?

da ne

12. Da li su Vam mesečni ciklusi ikada izostajali duže od 12 meseci (osim zbog trudnoće, menopauze ili histerektomije)?

da ne

13. Da li su Vam jajnici odstranjeni pre 50. godine života, a da niste uzimali hormonsku supstituciju?

da ne

Za muškarce:

14. Da li ste ikad patili od impotencije, smanjenja libida ili drugih simptoma vezanih za nizak nivo testosterona?

da ne

Šta možete da promenite – način života

15. Da li redovno pijete alkohol u većoj količini (više od 2 jedinice dnevno)? (Vidi: "Kako da izracunate unos alkohola")

da ne

16. Da li ste ikada pušili cigarete?

da ne

17. Da li se manje od 30 minuta dnevno bavite fizičkom aktivnošću (rad u bašti, hodanje, trčanje i sl)?

da ne

18. Da li izbegavate mlečne proizvode (zbog alerzije ili drugog razloga) i ne uzimate nadoknadu kalcijuma?

da ne

19. Da li manje od 10 minuta dnevno provodite na sunčevim delimično izloženim suncu) i ne uzimate nadoknadu vitamina D?

da ne

Tumačenje odgovora:

Ako ste odgovorili "da" na bilo koje od ovih pitanja, da imate osteoporozu. Pozitivni odgovori prosto znaju da imate klinički dokazane faktore rizika koji mogu da vodite do osteoporoze i preloma.

Molimo Vas da pokažete ovaj test rizika Vašem lekaru, koji može da vas ohrabri da uradite pregled koštana i mineralne gustine i da Vas posavetuje da li Vam je terapija potrebna.

Čak i ako nemate faktore rizika ili imate malo, treba da porazgovarate o zdravlju Vaših kostiju sa lekarom kako bi pratile Vaš rizik u buduće. Takođe, trebalo bi da razgovarate o osteoporozi sa Vašim ukućanicima i prijateljima i da ih ohrabrite da popune ovaj test.

Na web adresi:

www.iofbonehealth.org

morate dobiti više informacija, izračunati Vaš BMI i kontakt u Nacionalnom udruženju za osteoporozu.

I ne zaboravite da date ovaj novi IOF jednominutni test rizika za osteoporozu vašim ukućanicima i prijateljima.

Faktori rizika za osteoporozu

- **Prevremena menopauza**
- **Hronična primena glikokortikoida i dr.lekova**
- **Porodična anamneza za OP**
- **Mala telesna masa**

- Žene koje nisu rađale
- Životne navike
- Podatak o prethodnom prelomu
- Podatak o smanjenju telesne visine

Faktori rizika za osteoporozu

- **Reumatoidni artritis**
- **Endokrine bolesti /hipertireoza,
DM.../**
- **Hematološka oboljenja**
- **Hronične bolesti creva**
- **Dugotrajno mirovanje**

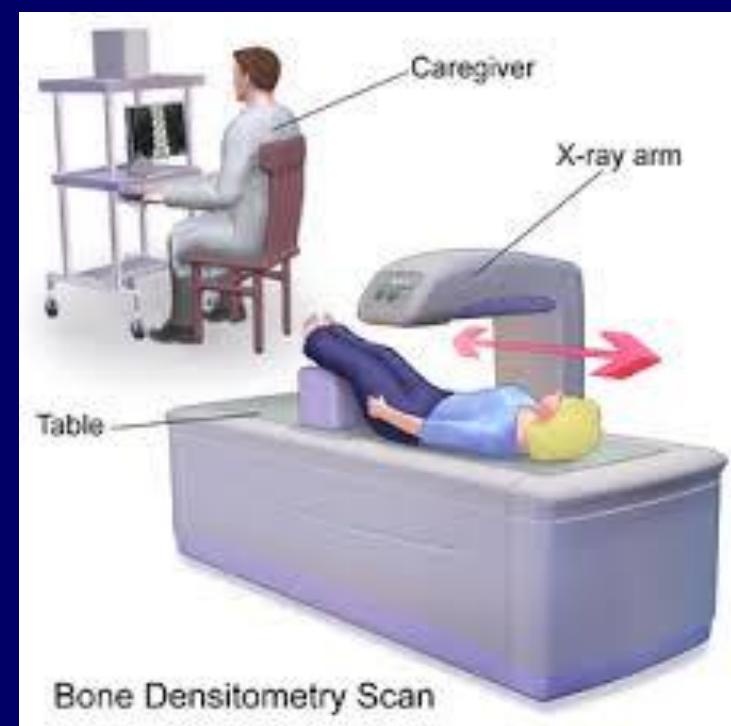
Faktori rizika za osteoporozu

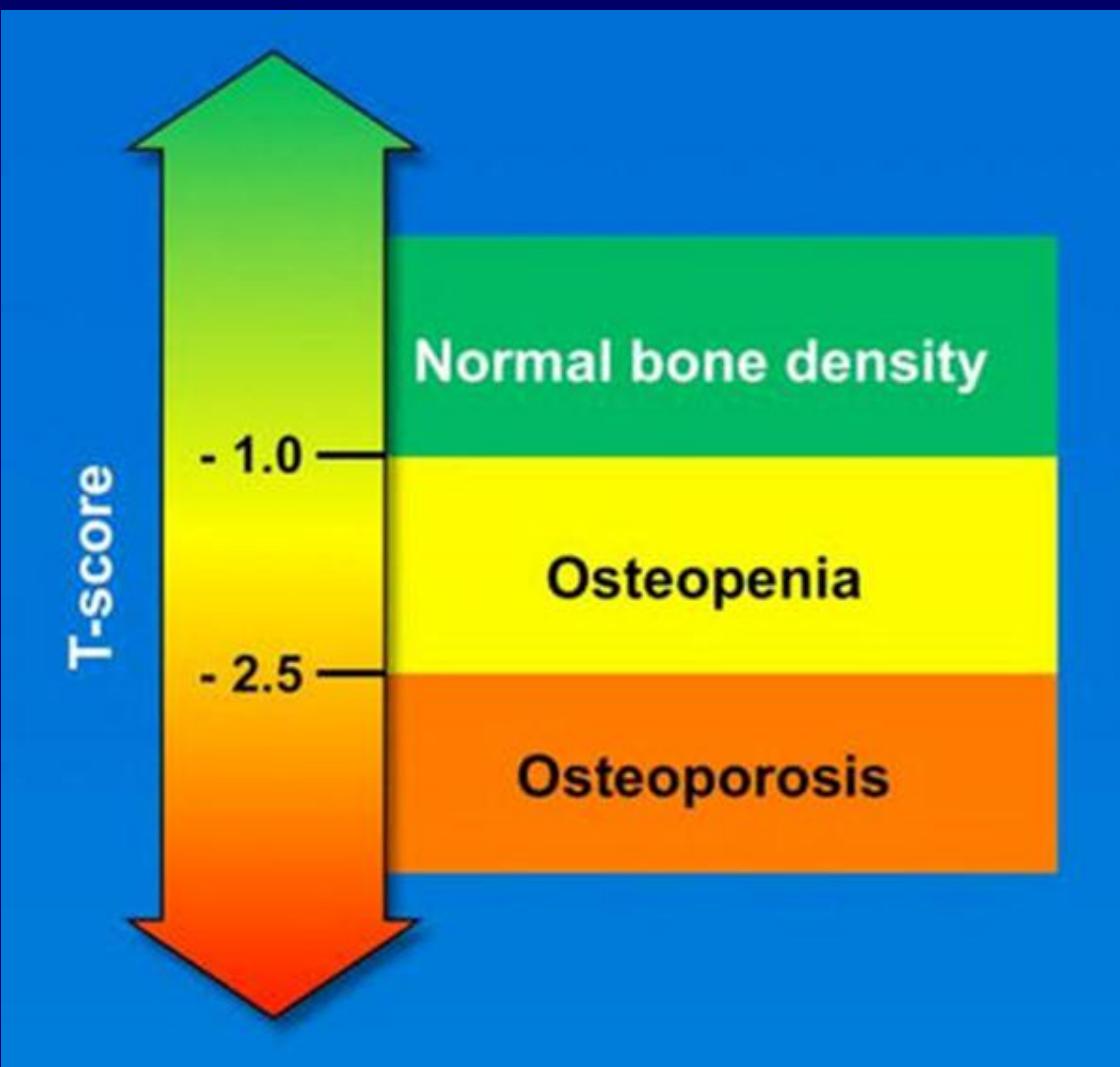
- **PROMENLJIVI :**
- PUŠENJE
- NIZAK BMI
- STIL ŽIVOTA
- **NEPROMENLJIVI:**
- STAROST
- Ž.POL
- PRELOMI U ODRASLOM DOBU
- PRELOMI KOD NAJBLIŽIH SRODNIKA
- RANA MENOPAUZA

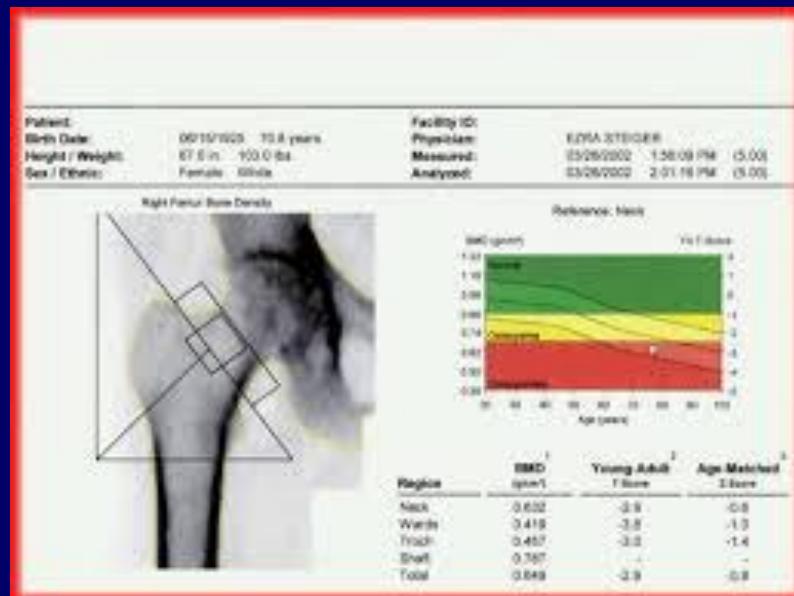
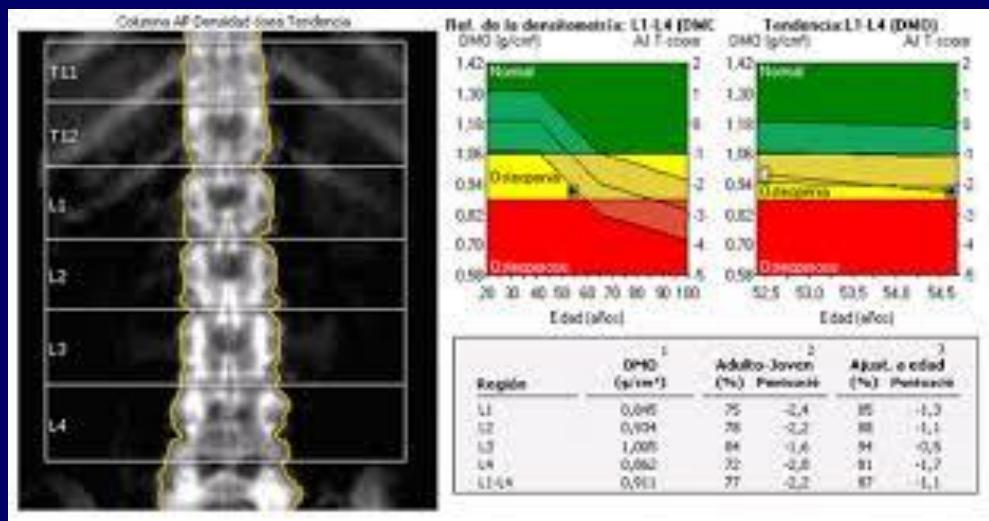
TREBA MISLITI NA FAKTORE RIZIKA ZA OP !!!



DEXA- zlatni standard za dijagnozu OP







Terapija osteoporoze

- SERM
 - HST
 - PTH
 - Kalcitonin
 - Stroncijum ranelat
 - Denosumab
- BISFOSFONATI**

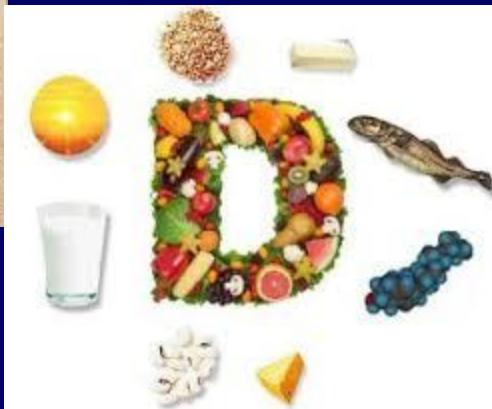
Terapija osteoporoze

Zlatni standard i prva linija u lečenju OP su

BISFOSFONATI

VITAMIN D i KALCIJUM

Pravi pristup u lečenju OP je prevencija !!!



HVALA NA PAŽNJI



