

IZ ORDINACIJE DR VESNE ZEČEVIĆ

# OSTEOPOROZA

## OSTEOPOROZA BOLEST POZNIH GODINA



Osteoporozna je bolest kostiju koja se karakteriše smanjenom količinom kalcijuma u kostima, pa samim tim i smanjenom otpornošću, što dalje vodi povećanom riziku od preloma. Osteoporotične kosti su, narodski rečeno, krhke i sklone prelomu. Svi znamo da stariji ljudi često imaju prelom kuka i pri najmanjem padu. Isto tako, sa godinama, posebno kod žena, dolazi do preloma kičmenih pršljenova, što menja oblik kičmenog stuba, pa je veliki broj starijih ljudi pogrbljeno iz ovog razloga.

Puno je uzroka smanjenoj količini kalcijuma u kostima - neki se mogu kontrolisati, a neki ne. Navešću najčešće:

Faktori rizika koji se ne mogu menjati: godine, rasa (beli ljudi i Azijati su skloniji osteoporozu), ženski pol, rana menopauza, porodična istorija, ostranjenje jajnika iz medicinskih razloga pre prirodne menopauze.

Promenljivi faktori rizika: nedovoljan unos kalcijuma i vitamina D u ishrani, nekretanje i ne bavljenje sportom, cigarete, alkohol, kafa, pojačan rad štitne žlezde (hipertireoza), lekovi ( tiroksin u većoj dozi od potrebne (Synthroid, Levoxy), steroidi, Methotrexate, Phenobarbital, Dilantin, Cyclosporin, dugoročna

terapija Heparinom). Navedeni lekovi se koriste kod oboljenja štitne žlezde, astme, reumatskih bolesti, kod pacijenata koji su imali transplantaciju organa, epilepsiju, zatim kod ljudi koji su duže vreme morali da imaju antikoagulaciju ("razređivanje krvi", da bi se sprečilo zgrušavanje). Upravo završena ispitivanja su pokazala da Depo Provera, kontracepcijsko sredstvo koje se u obliku injekcije prima svaka tri meseca, takođe može da dovede do smanjenja gustine gostiju.

U metabolizmu kalcijuma u kostima veliku ulogu igra ženski polni hormon estrogen. Pošto se pri ulasku u menopauzu ovaj hormon više ne proizvodi u jajnicima, polako i ugradnja kalcijuma u kosti opada, tako da sa menopauzom raste i rizik od osteoporoze. Iz ovog razloga sa godinama raste i rizik od preloma i pri vrlo malim traumama, a najčešće kičmenih pršljenova, kuka i ručnog zgloba. Zbog gubitka zaštitnog dejstva estrogena, žene u menopauzi su grupa sa povećanim rizikom da oboli od osteoporoze. Postoji test za utvrđivanje gustine kostiju, i treba se obratiti lekaru koji će dati uput za takozvanu denzitometriju kostiju. Test je bezbolan i vrši se bez prethodnih priprema. Osobe koje imaju navedene faktore rizika trebaju da izvrše testiranje, kako bi se utvrdilo da li su im kosti dovoljno otporne, tj da li je količina kalcijuma u kostima zadovoljavajuća.

Lečenje je vitaminom D, kalcijumom i posebnim preparatima (Fosamax, Actonel) koje se mogu uzimati po režimu - jedna tableta nedeljno. Takođe postoji i sprej za nos (Myacalcin), koji predstavlja hormon calcitonin, bitan za ugradnju kalcijuma u kosti. Nije pokriven svim osiguranjima, a njegova glavna prednost je smanjenje bolova izazvanih

osteoporozom. Do pre par godina se preporučivala i hormonska terapija kod žena, međutim, imajući u vidu neželjene efekte ove grupe lekova (karcinom dojke, stvaranje ugrušaka u dubokim venama, što može da dovede do potencijalno letalne plućne embolije, problemi sa žučnom kesom...), više se ne preporučuju od strane većine lekara, kako za ovu, tako i za ostale indikacije, ukoliko postoje drugi manje štetni lekovi.

Preventiva: bavite se sportom, posebno aktivnošću koje zahtevaju ulaganje napora (dizanje tegova), prestanite da pušite, smanjite alkohol, uzimajte hranu sa dosta kalcijuma, a ako uzimate neki od navedenih lekova, obratite se svom lekaru na redovnu kontrolu. Za žene koje nisu u menopauzi dnevni unos kalcijuma bi trebao da bude 1000 mg dnevno, dok se ženama u menopauzi preporučuje nešto više -1500 mg dnevno. Preporuke za muškarce su slične - za mlađe ljude 1000 mg dnevno, za muškarce preko 65 godina 1500 mg kalcijuma na dan. Glavni izvor kalcijuma u ishrani su mleko i mlečni proizvodi. Primera radi, količina mleka od 250 ml sadrži u sebi 300 mg kalcijuma. Dodatni unos se može obezbediti i preparatima kalcijuma u slobodnoj prodaji. Što se tiče vitamina D, pored u obogaćenim preparatima mleka, možeta ga naći i u slobodnoj prodaji - preporučuje se dnevni unos od 400 internacionalnih jedinica na dan. Naravno, treba potsetiti da se sunčanjem u koži stvara vitamin D. Sunčanje je preporučljivo, ali u granicama umerenosti i uz obavezne zaštitne losione. U svakom slučaju, hranite se zdravo, živite zdravo, budite fizički aktivni i redovno kontrolišite svoje zdravlje.

# SREĆAN ROĐENDAN

*Dr. Branku Marinkoviću  
Vladi Divcu  
Draganu Karadžiću  
Dr Dušanu Živkoviću  
Stivenu Čupiću  
Veri Čupić  
Zoranu Markoviću  
Jelki Stipanović  
Dr. Petru Milenkoviću  
Marku Isakoviću  
Jeleni Savić  
Nini Isaković  
Ljupku Stefanoviću  
Sajmi Stojković  
Gordani Delić  
Milini Džakuli  
Kristini Zečević -Kiki  
Oliveri Ašanin*

*Čestitke za Beograd  
Nikoli Drenovcu  
Srđanu Divcu*

*Mariji Radosavljević od ćerke Branke i unuka Marka iz Čikaga  
Tamari Stanojević*

*Čestitka za Podgoricu  
Petru Đuričkoviću za 7. rođendan od tate Milana.*

*SREĆNO \* SREĆNO \* SREĆNO \*  
Srećno dobijanje ćerke, mami Silvani i tati Milanu, a maloj tek rođenoj Mili Dostanić, dug i bezbrižan život !  
Srdačno i iskreno Slavica.*

*Srećno otvaranje restorana Draganu i Jeleni Pecić, puno sreće i uspeha, želi prijatelj Ostoja Malinović. ! SREĆNO !*

## NARANDŽA TORTA

t o r t a , t o r t a , t o r t a , . . .

RECEPT  
MESECA



### Testo:

- 6 jaja
- 2 supene kašike mlake vode
- 200 gr šećera
- malo soli
- 100 gr brašna
- 100 gr gustina

### Fil:

- 8 listića belog želatina
- izrendana kora od jedne narandže
- 200 gr narandžinog soka (djusa)
- 150 gr šećera
- 400 gr šlaga

### Garniranje:

- 200 gr badema u listićima
  - 300 gr šlaga
  - 8 kandiranih kolutova narandži
- Priprema:**  
Napraviti testo i peći ga oko 30 minuta na temperaturi od

200 stepeni. Kada se dobro ohladi iseći dve kore. Redosledom dodavati sastojke za fil (želatin otopiti u malo soka od narandže). Umučen šlag dodati na kraju. Filovati obe kore. Garnirati tortu.