



INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

**“BANJICA”**

Informator za pacijente  
**Osteoporozu**



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28

## **Sta je osteoporoza**

Osteoporoza je bolest kostiju oslabljene snage, koje su sklone prelomima. Oslabljenju ko štanu snagu podazumeva gubitak u mineralizaciji i poremećaj u koštanoj strukturi.

### **Koji su simptomi...**

Osteoporoza je, nažalost, asimptomatska bolest. Gubitak koštane snage, koji se postepeno godinama odvija u kostima obolelih, protiče bez ikakvih kliničkih simptoma. Zbog toga danas raširenost ove bolest nazivamo „tihom epidemijom”. Veoma često prelom predstavlja prvi simptom osteoporoze.

### **Kako se osteoporoza leči**

Da bismo zaustavili ubrzani gubitak kostane mase, koji se dešava tokom bolesti, koristimo lekove iz jedne od dve grupe. Iz grupe lekova koji usporavaju koštani gubitak najšire korišćeni su bisfosfonati. Ovi lekovi se primenjuju ili u obliku tableta koje se koriste jedanput nedeljno, jedanput mesečno po specijalnom režimu, ili u obliku intravenskih preparata tromeseče, jedanput godisnje. Iz grupe lekova za stimulisanje formiranja koštane mase koristi se modifikovani paratireoidni hormon, koji se primenjuje svakodnevno u trajanju od 18 meseci, u obliku potkoznih inekcija. Ovakav oblik lečenja rezervisan je za najteže oblike bolesti. Obavezan dodatak svim vrstama terapije su preparati kalcijuma i vitamina D.

### **Ukoliko se osteoporoza ne otkrije na vreme...**

Najteža komplikacija osteoporoze su kostani prelomi. Krta, nekvalitetna kost urušene građe lako se lomi. Tipični prelomi za osteoporozu su prelom kuka, pršljenova i podlaktice. Za razliku od drugih, osteoporotske prelome karakteriše minimalna trauma.

### **Preventiva...**

Iako je osteoporoza u visokom procenu determinisana nasleđem, postoji veliki broj mera koje možemo sami primeniti. Da bismo obezbedili zdrav i otporan skelet vazno je da u periodu rasta i razvoja, formiranja skeleta, do 20 godine života, primenjujemo adekvatnu ishranu obogaćenu

kalcijumom i vitaminom D, da fizička aktivnost neprestano bude zastupljena. Takođe je važno izbegavati štetne navike kao sto su pušenje, prekomerno konzumiranje alkohola i kofeina. Važno je pridržavati se ovih pravila i tokom celog života, a to naročito važi za period trudnoće, dojenja, period posle menopuze, u starosti.

## Rizične grupe

Kada je reč o osteoporosi žene su mnogo ugroženije od muškaraca. Žene u startu imaju manju koštanu masu, nakon menopauze usled pada estrogena naglo gube koštanu masu i u proseku duže žive. Zato kažemo da je osteoporozna bolest žena i najčešće je definisana kao postmenopauzalna. Pod rizikom su žene sitnije osteomuskularne građe, pušači, alkoholičari, osobe koje koriste neke lekove (kortikosteroide, tiroksin, antiepileptike), žene čije su majke lomile kuk. Ipak, najvažniji faktor rizika je podatak o ranijem prelomu.

## Učestalost

Statistike su pokazale da svaka treća žena i svaki sedmi muškarac posle 50 godine života ima osteoporozu. Svakih 30 sekundi u Evropi se desi jedan prelom kuka. Danas se regustruje preko 200 miliona obolelih žena sirom sveta.

“BANJICA”



**Direktor Instituta:**  
Prof. dr Slobodan Slavković

**Rukovodilac Stručnog tela za lekove, kvalitet i akreditaciju:**  
Prim. mr sci. med dr Vesna Nikolić

**Pripremio:**  
Prim. dr Milena Đurić  
Specijalista interne medicine

Zaveden pod brojem:  
i-13/102

**“BANJICA”**

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

**“BANJICA”**

***2014. godina***

Designed by: Ana Živković, B smart media servis d.o.o.



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28

[www.iohbb.edu.rs](http://www.iohbb.edu.rs)

[www.bsmart.rs](http://www.bsmart.rs)