

OBJAWY

Pierwszymi oznakami choroby są jej powikłania w postaci złamań, głównie:

- kompresyjne złamania kręgów („zgniecenie” kręgu pod naporem ciężaru kręgów znajdujących się nad nim)
- złamanie dalszej nasady kości promieniowej (koniec przy nadgarstku)
- złamania kości udowej, głównie szyjki kości udowej.

W wyniku wielokrotnych złamań dochodzi do **deformacji szkieletu**, pojawia się łukowate wygięcie odcinka piersiowego kręgosłupa do tyłu (nadmierna kifoza piersiowa).

ODCZUWALNE OBJAWY

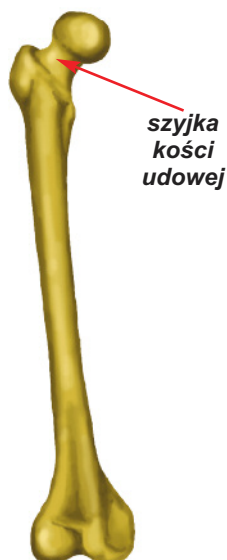
(pojawiają się, gdy choroba jest już w pełni rozwinięta):

- bóle stawowe i kostne, szczególnie w okolicy pleców i kręgosłupa w odcinku piersiowym i lędźwiowym oraz w okolicy bioder
- skrzywienie sylwetki ciała (z tendencją pochylania do przodu)
- obniżanie wzrostu
- pojawianie się złamań nawet przy niewielkich urazach (np. podczas przewrócenia się)
- bóle nasilające się w ciągu dnia, a ustępujące w nocy
- bóle promieniujące od kończyn górnych lub dolnych.

W wyniku zmian osteoporotycznych, często z powodu niewielkiego urazu mechanicznego, dochodzi do:

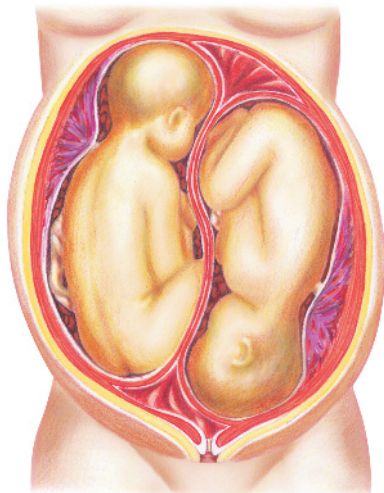
- ➡ złamań kości przedramienia w okolicy nadgarstka
- ➡ złamań szyjki kości udowej
- ➡ złamań kości kręgosłupa w okolicy odcinka piersiowego dolnego lub lędźwiowego.

ZŁAMANIE, w szczególności szyjki kości udowej (dotyczące najczęściej osób starszych), wymaga wielokrotnie długiego, nie zawsze efektywnego leczenia, unieruchomienia w łóżku, długotrwałej rehabilitacji oraz stałej opieki. Od osób opiekujących się poszkodowanym wymagane jest wykazanie cierpliwości, zrozumienia i spokoju w stosunku do podopiecznego.



CZNNIKI RYZYKA

- wiek powyżej 50. roku życia
- płeć żeńska
- występowanie osteoporozy w rodzinie (czynniki genetyczne); czynniki genetyczne mają wpływ na szczytową masę kostną, ale nie są podstawowymi czynnikami ryzyka w osteoporozie
- rasa biała, jasna karnacja (osteoporoza występuje najczęściej w Europie Północnej, Ameryce Północnej, Azji oraz Europie Południowej, a najrzadziej w Afryce)
- bycie bliźniakiem (bliźniaki mają niższą masę kostną)
- niedobór laktazy lub inna przyczyna nietolerancji produktów mlecznych
- drobna budowa ciała i mała masa ciała
- stan pomenopauzalny (także w wyniku usunięcia jajników)
- nierodzenie dzieci
- niedobór hormonów płciowych, u kobiet przede wszystkim estrogenu, który może być wywołany np.:
 - ➔ anoreksją
 - ➔ wyczynowym sportem
 - ➔ chorobami wątroby
 - ➔ chorobami jelit
 - ➔ chorobami układu rozrodczego
- nieregularne miesiączki lub ich brak
- zażywanie pigułek antykoncepcyjnych
- wycięcie macicy
- operacja prostaty lub jąder
- u kobiet – wczesne pojawienie się menopauzy (przed 45. rokiem życia)
- u mężczyzn – obniżony poziom testosteronu
- mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia, słabo rozwinięte mięśnie (mięśnie utrzymują prawidłowe działanie układu kostnego)



PRZEPISY KULINARNE

KOKTAJL OWOCOWY

bogaty w wapń

SKŁADNIKI

- 2 banany lub 1 dojrzałe mango
- 100 ml soku pomarańczowego
- 150 mleka sojowego

WYKONANIE

Owoce wybieramy i kroimy na małe kawałki. Następnie miksujemy je razem z sokiem pomarańczowym oraz mlekiem sojowym. Gotowy koktajl można ozdobić kawałkami owoców.



KREM TWAROŻKOWY Z MOZZARELLĄ I POMIDORAMI

bogaty w wapń

SKŁADNIKI

- 200 g białego sera
- 4 duże kulki mozzarelli
- 8 pomidorów
- 50 g startego parmezanu
- 2 łyżki tłustej śmietany
- 1 pęczek bazylii
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- pieprz
- sól



WYKONANIE

Biały ser kruszymy, mieszamy ze śmietaną, oliwą oraz octem balsamicznym i doprawiamy solą oraz pieprzem. Mozzarellę osączamy z zalewy i kroimy w plastry. Pomidory myjemy i także kroimy w plastry. Na półmisku układamy ser na przemian z pomidorami, tak aby plasterki zachodziły na siebie. Odrzynamy listki bazylii, siekamy je i łączymy z kremem twarogowym. Krem układamy na środku półmiska, między mozzarellą i pomidorami.