

Prof. dr hab. n. med.
Wojciech Pluskiewicz

Osteoporoza jako problem medyczny i społeczny

Osteoporoza należy do grupy chorób określanych ogólnie, jako schorzenia cywilizacyjne, gdyż spełnia dwa podstawowe kryteria chorób tego typu dotycząc znacznej części populacji społeczeństw o wysokim poziomie cywilizacyjnym. Osteoporoza to proces zaniku tkanki kostnej, a znaczenie osteoporozy wynika z liczby osób chorych oraz zdrowotnych i społecznych konsekwencji schorzenia, w tym wysokie koszty. Liczbę osób chorych szacuje się na 5-10% społeczeństwa. Podstawowym problemem są złamania powstające w wyniku upadku z wysokości własnego ciała, mogące prowadzić do inwalidztwa, a nawet zgonu w wyniku powikłań. Osteoporoza dotyka przede wszystkim kobiet; w szóstej dekadzie życia na jednego chorego mężczyznę przypada pięć lub sześć kobiet, ale po 80-tym roku życia ta proporcja wynosi około 1 do 2. Osteoporoza otrzymała trafne określenie „cichego złodzieja kości”, gdyż zwykle brak jest jakichkolwiek wczesnych symptomów choroby, a dopiero wystąpienie złamania uświadamia fakt obecności procesu zaniku kostnego. Powszechność występowania osteoporozy oraz jej niemy klinicznie przebieg spowodował określenie jej, jako „cichej epidemii”. Zwykle najwcześniej występuje złamanie dalszego końca kości promieniowej, a dla osteoporozy starczej typowe są złamania końca bliższego kości udowej oraz kręgosłupa. Osteoporoza dotyczy głównie osób starszych, a dodatkowo czynnikami ryzyka są wcześniejsze złamania, złamania kości udowej u rodziców, współistniejące choroby (nerek, wątroby, jelit, choroby układu dokrewnego np. tarczycy lub przytarczyc), stosowane leki (sterydy!), używki (głównie papierosy). Ryzyko złamań wiąże się także z zaburzeniami sprawności fizycznej powodujących upadki. Podstawowym badaniem zdolnym do wykrywania osteoporozy jest badanie masy kostnej, głównie biodra i kręgosłupa. Inne badania to badania radiologiczne, a spośród badań laboratoryjnych należy wymienić witaminę D, która prawie zawsze jest zbyt niska.

Dość powszechny jest pogląd, że osteoporoza jest chorobą nieuleczalną. Nie jest to prawda, dysponujemy szeregiem leków, które mogą w znacznym stopniu zmniejszać występowanie złamań. Można w przybliżeniu stwierdzić, iż osoba leczona ma ryzyko złamań zmniejszone o 50%. Ale same leki nie wystarczą, należy jeszcze zmienić swe zwyczaje dietetyczne (głównie chodzi o spożycie wapnia), odrzucić używki oraz regularnie prowadzić ćwiczenia fizyczne. Niestety, jak każda choroba przewlekła osteoporoza wymaga systematyczności i cierpliwości ze strony pacjenta. Efekty nie są natychmiastowe, leki trzeba brać latami, a przecież osoby starsze zwykle mają wiele problemów medycznych, a czasem po prostu nie mają pieniędzy by sprostać wyzwaniom skutecznej terapii.