**OSTEOPOROZA**

**Ce este?** Osteoporoza înseamnă scăderea densității minerale osoase (“os poros”), structura osului devine rarefiată si duce la fracturi asociate unor traumatisme minore. Oasele sunt elemente de baza ale miscarii, iar miscarea inseamna viata.

Este adevarat ca pierderea de masa osoasa incepe dupa 27-30 de ani. Pacienții de sex feminin, sunt predispuși mai mult la această patologie deoarece, după apariția menopauzei, scade mult nivelul hormonal de estrogeni care ajută la menținerea densității osoase normale.

Sănătatea sistemului osos este importantă la orice vârstă, însă devine critică după 60 de ani, când în prezența osteoporozei se pot produce fracturi la traumatisme minime. Alături de alte afecțiuni metabolice osoase, osteoporoza este o boală cu important caracter invalidant și o morbiditate însemnată din cauza complicațiilor grave (fractura de șold). Riscul de deces la 1 an după o fractură de șold la persoanele cu vârsta de peste 60 de ani variază între 14 – 58%, în funcție de îngrijirile medicale primite.

In functie de momentul si cauzele aparitiei osteoporozei, poate fi impartita in doua categorii: **osteoporoza primara** (asociata cu procesul natural de imbatranire, legat de scaderea estrogenului si progesteronului) si **osteoporoza secundara** (afectiuni care impiedica regenerarea osoasa - diabet, sindrom Cushing, hiperparatiroidism, scorbut s.a.).

**Manifestari clinice ale osteoporozei:**

In primele stadii ale bolii, osteoporoza nu se manifesta. Dar, pe masura ce oasele sunt mai afectate de osteoporoza, apar manifestari:

* scaderea in inaltime
* modificarea posturii
* durerile de spate
* fracturile osoase

### Prevenirea osteoporozei : o dieta sanatoasa si suplimentata (cu calciu,magneziu, zinc, vitamina D, vitamina K s.a.), miscare/activitate fizica (alergare, mers, aerobic, inot s.a.), expunerea controlata la soare, renuntarea la fumat, renuntarea la consumul excesiv de alcool, efectuarea controalelor periodice pentru osteoporoza.

### Comunicarea cu medicul de familie si medicul specialist , respectarea prescriptiilor pe care acestia le fac si mentinerea unui stil de viata care tine de fiecare in parte (prevenirea osteoporozei) asigura o buna stare de sanatate a oaselor.

### A ne tine oasele sanatoase inseamna a ne valoriza sanatatea si viata!