

## PROFILAXIA OSTEOPOROZEI

### 1. Definiție:

Osteoporoza este o afecțiune difuză a scheletului caracterizată prin masă osoasă scăzută, alterări ale microarhitecturii osului, care conduc la scăderea rezistenței osului și apariția fracturii.

### 2. Locul osteoporozei:

Osteoporoza ocupă locul patru în rândul bolilor majore după atacul de cord, boala canceroasă și accidentul vascular cerebral.

Morbiditatea prin fracturile osteoporotice reprezintă 30% din totalitatea afecțiunilor osteoarticulare, iar mortalitatea ajunge până la 12-20%

### 3. Cauzele osteoporozei sunt prezente în **factorii de risc:**

- a. factorul ereditar (moștenire familială)
- b. carența alimentară în copilărie și adolescență
- c. sedentarismul
- d. menopauza pentru femei
- e. consumul abuziv de alcool, cafea și tutun

### 4. Diagnosticul

Osteoporoza se mai numește “epidemia tăcută” ( silențioasă). Depistarea se face prin măsurători a masei osoase cu mijloace moderne de investigație: osteodensimetru, ultrasonometru.

Osteoporoza se manifestă de obicei prin FRACTURĂ.

Zonele osteoporotice sunt:

- a. coloana vertebrală
- b. șoldul
- c. radio-carpiană

### 5. Tratament

- a. alimentația bogată în calciu, vitamina D (lapte, bnză, legume, fructe, carne de pește
- b. exercițiul zilnic
- c. tratamentul carenței de estrogen cu medicamente substitutive (estrogen)

Medicație estrogenică: - transdermică

- spray nazal

- injectabil

Tratament complementar: - Miacalcin

- Difosfonați (Fosamax)

- Calciu

- Vitamina D