

GHID PENTRU PACIENȚI

# Osteo- poroza

— Înțelegeți boala și protejați-vă oasele

Cauze

Simptome

Tratament



Os sănătos



Cu osteoporoză

# Ce este osteoporoza?

## Oase poroase

Boală în care oasele devin poroase și fragile, cu densitate minerală scăzută

## Progresivă

Masa osoasă scade treptat, fără durere vizibilă — boala evoluează în tăcere

## Risc de fracturi

Cel mai frecvent pericol: fracturi la traumatisme minore — o cădere simplă poate fi gravă

**1 din 3**

femei și 1 din 5 bărbați sunt afectați după 50 de ani

# Ce oase sunt cele mai vulnerabile?

1

## Șoldul

Fractura cu cele mai grave consecințe funcționale

2

## Coloana vertebrală

Turtirea vertebrelor, pierdere de înălțime, cifoză

3

## Încheietura mâinii

Fractură frecventă la cădere pe mână întinsă

4

## Coasta și brațul

Afectate în formele avansate ale bolii

STATISTICA EUROPA

# 3 mil.

fracturi osteoporotice  
anual în Europa

Una la fiecare 5 secunde

## Cine are risc crescut?

### Femei la menopauză

Scăderea estrogenului accelerează pierderea de masă osoasă

### Calciu și vitamina D insuficiente

Aportul scăzut favorizează demineralizarea osoasă

### Vârsta peste 65 de ani

Densitatea osoasă scade natural odată cu înaintarea în vârstă

### Fumat, alcool, sedentarism

Stilul de viață nesănătos accelerează pierderea de masă osoasă

### Antecedente familiale

Istoricul de osteoporoză sau fracturi în familie crește riscul

### Medicamente pe termen lung

Corticosteroizii și alte medicamente afectează densitatea osoasă



# Simptomele osteoporozei

1

## Boală „tăcută”

Fără simptome până la prima fractură

2

## Durere de spate

Cauzată de turtirea vertebrelor

3

## Scădere în înălțime

3–5 cm în câțiva ani, de la vertebre tasate

4

## Postură aplecată

Cifoză — curbura exagerată a spatelui

5

## Fracturi la traumatisme minore

O tuse, o cădere mică pot produce o fractură

6

## Slăbiciune generală

Senzație difuză de fragilitate osoasă

## 05. INVESTIGAȚII

# Cum se pune diagnosticul?

### De reținut

Investigația DXA este nedureroasă și durează circa 15 minute. Discutați cu medicul dacă aveți factori de risc.

1

### Osteodensitometrie DXA

Standardul de aur — măsoară densitatea minerală osoasă. Scorul T: normal  $\geq -1$ ; osteopenie  $-1$  la  $-2,5$ ; osteoporoză  $< -2,5$

2

### Analize de sânge

Calciu seric, vitamina D, hormoni tiroidieni (TSH) și parathormon (PTH)

3

### Radiografie

Vizualizează fracturile vertebrale existente și gradul de tasare

4

### Evaluare risc FRAX

Calculator OMS pentru probabilitatea de fractură majoră în 10 ani

# Opțiuni de tratament

- **Calciu + Vitamina D3**  
1000–1200 mg calciu/zi + 800–2000 UI vitamina D3/zi  
— baza oricărui tratament
- **Bifosfonați**  
Alendronat, zoledronat — reduc riscul de fractură cu până la 50%
- **Denosumab**  
Injectie la 6 luni — opțiune alternativă eficientă
- **Teriparatidă**  
Stimulează formarea de os nou — pentru formele severe
- **Kinetoterapie**  
Exerciții de echilibru și forță — reduc riscul de cădere



**Kinetoterapia reduce riscul de cădere și fracturi**



# Prevenție și mișcare zilnică



## Exerciții cu impact

Mers pe jos, dans, urcat scări — stimulează formarea osoasă

## Evitați imobilizarea

Odihnă prelungită la pat accelerează pierderea osoasă



## Antrenament de forță

Exerciții ușoare cu greutăți de 2–3 ori pe săptămână

## Locuința sigură

Covorașe anti-alunecare, bare de sprijin în baie, lumină bună noaptea



## Echilibru și coordonare

Yoga, tai-chi — previn căderile, principala cauză de fracturi

## Controale oftalmologice

Vederea slabă crește riscul de cădere — verificați anual



# Alimentație pentru oase sănătoase

## — Recomandat

- **Lactate**

Lapte, iaurt, brânză — sursele principale de calciu

- **Pește gras**

Somon, sardine — calciu, vitamina D și omega-3

- **Legume verzi și nuci**

Broccoli, spanac, kale, semințe de susan — calciu vegetal

## — De evitat

- **Exces de sare și alcool**

Elimină calciul din organism prin urină

- **Cafea în exces**

Peste 3 cești/zi reduce absorbția calciului

- **Băuturi carbogazoase**

Fosforul din cola inhibă absorbția calciului

- **Fumatul**

Reduce densitatea osoasă și absorbția de

# Trăiți bine cu osteoporoza

Cu tratament corect, fractura nu este inevitabilă. Controlați factorii de risc și trăiți activ.

- Controlați factorii de risc pe care îi puteți schimba
- Discutați cu medicul despre osteodensitometrie DXA
- Mișcarea și alimentația sunt la fel de importante ca medicamentele
- Urmați tratamentul prescris și mergeți la controale regulate