

Osteoporoza u dzieci

W ramach prowadzonego przez NFZ cyklu Środa z Profilaktyką przedstawiamy zagadnienia związane z profilaktyką osteoporozy u najmłodszych. Osteoporoza to schorzenie zwykle kojarzone z osobami starszymi i mało kto łączy je z dziećmi. A jednak coraz więcej spośród nich cierpi na wczesną odmianę tej choroby.

Przyczyny osteoporozy u młodych osób są z reguły takie same – zła dieta bądź niedożywienie. Dbajmy o nasze dzieci pamiętając o stosowaniu odpowiedniej, bogatej w warzywa, owoce i nabiał diety. Powinna ona dostarczać młodym organizmom witaminy i minerały, ze szczególnym uwzględnieniem witaminy D i wapnia. Pamiętajmy też o zachęcaniu naszych pociech do aktywności ruchowej. Takie postępowanie wpływa bowiem na zwiększenie masy kostnej, której wysoki poziom będzie gwarantem jej wolniejszego ubytku w okresie starzenia się. Dostosowane do różnych potrzeb przygotowane przez specjalistów diety znaleźć można na stronie www.ncez.pl.

OSTEOPOROZA – GARŚĆ INFORMACJI

- Na czym polega?

Osteoporoza u dzieci to postępujące zmniejszanie gęstości kości. Zdrowa kość przypomina gęstą sztuczną gąbkę. Zaatakowana przez osteoporozę wygląda jak gąbka naturalna – z dużymi dziurami, mocno ażurowa. Niestety, im bardziej jest ażurowa, tym nasz szkielet mniej wytrzymały. Łatwo wówczas o złamania, nawet przy najmniejszej kontuzji. A o takie bardzo łatwo u młodych osób, które są aktywne fizycznie.

- Przyczyny

Aby kości były mocne i np. szybko zrastały się po złamaniu, musi być zachowana równowaga pomiędzy komórkami, które są odpowiedzialne za procesy ich tworzenia (osteoblastami) a komórkami odpowiedzialnymi za ich niszczenie (osteoklastami). Równowaga ta zależy m.in. od prawidłowego stężenia hormonów w organizmie, obciążania szkieletu (czyli np. tego, czy intensywnie uprawiamy jakiś sport), odpowiedniej ilości zjadanego białka i wapnia oraz witamin (zwłaszcza witaminy D3).

- Objawy

- złamanie po minimalnym urazie,
- ból w okolicy kręgosłupa i kończyn, zwłaszcza dolnych (stawów skokowych)
- zaburzenia chodu,
- postępujące obniżenie siły mięśniowej.

- Zapobieganie

Głównym sposobem zapobiegania jest dostarczanie gotowych preparatów z mieszanką witaminy D i wapnia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY DZIECI

Osteoporoza to choroba zwykłe kojarzona z osobami starszymi i małe kości łączą je z dziećmi.

A jednak coraz więcej spośród nich cierpi na wczesną adwansję tej choroby. Przyczyną osteoporozy u młodych osób są z reguły takie same - złe diecie bądź niedobrym.

Dbajmy o nasze dzieci pamiętając o stosowaniu odpowiedniej, bogatej w warzywa, owoce i nabiał diety. Powinno ona dostarczać odpowiedni poziom witamin i minerałów, ze szczególnym uwzględnieniem witaminy D i wapnia.

Pamiętajmy też o zachęcaniu naszych pociech do aktywności ruchowej. Takie postępowanie wpływa bowiem na zwiększenie masy kostnej, której wyutki pozostanie bieżące gwarantem jej wolniejszego ubytku w okresie starzenia się.

Dostosowane do różnych potrzeb przygotowane przez specjalistów diety znaleźć można na stronie www.poznań.pl



PAMIĘTAJ O MYSLI RATUNKOWEJ DLA KOŚCI!!!



Narodowy Fundusz Zdrowia

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pazpnl.pozn.pl

OSTEOPOROZA DZIECI

WIE DZIWIŁYŚ?

Osteoporoza – choroba polegająca na zmniejszeniu gęstości kości. Charakteryzowana jest przez osteoporozę według pól gęstości mineralnej – chorobę strukturalną, która zaburza strukturę kości. Wzrost kości jest zaburzony, tym samym uwalnia więcej wytrzymałych kości, zmniejsza się ich liczba, co prowadzi do zmniejszenia masy kostnej.

PRZYCZYNY

Wzrost kości jest procesem ciągłym, który trwa do 30. roku życia. W tym czasie kości są budowane i odbudowywane. Wzrost kości jest regulowany przez hormony i czynniki zewnętrzne. Wzrost kości jest regulowany przez hormony i czynniki zewnętrzne. Wzrost kości jest regulowany przez hormony i czynniki zewnętrzne.

OBJAWY

- zmniejszenie masy kostnej
- ból w okolicy kręgosłupa i kończyn
- zmniejszenie gęstości mineralnej kości
- złuszczenie paznokci
- przegięcie obręczy barkowej

DIAGNOZA

Diagnozę osteoporozy stawia lekarz na podstawie pomiaru gęstości mineralnej kości i wywiadu z historią choroby.



Badaniem, na podstawie którego stawia się rozpoznanie jest **densytometria**.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pazpnl.pozn.pl

Drukuj