

Osteoporosiari aurre egiteko

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

50 urtetik gorako emakumeen % 35ek osteoporosia jasaten dute gurea bezalako gizarte batean. Eta, zifra hori garrantzitsua izanik ere, asaldura hori ez da beti behar bezala tratatzen, hiru pazientetik batek bakarrik jasotzen baitu terapia egokia. Gaur egun, hala ere, hezuraren deskaltzifikazioari aurre egiteko farmakoek eta kirurgia miniinbaditzailean agertutako azken teknikak konponbide ona ematen diote oraindik ere sendaezintzat hartzen den osteoporosiari.

OSTEOPOROSIA GAIXOTASUN KRONIKOA DA, baina gaur egun, zorionez, posible da gaitza geratu eta moteltzea, eta baita hezurrek berriro dentsitatea berreskuratzea ere, medikazio egokiarekin. Beraz, tratamenduarekin, hezurren kalitatea hobetzeaz gainera, hausturak eta ezintasuna jasateko arriskua ere nabarmen hobetzen da.



ARTXIBOKOA

Hezurreko Ikerketen eta Mineralen Metalismoaren Espainiako Elkartearen (SEIOMM) datuen arabera, 50 urtetik gorako emakumeen % 35ek osteoporosia izaten du.

Hezurak eta Mineralen Metalismoa ikertzeko Espainiako Elkartearen (SEIOMM) datuen arabera, 50 urtetik gorako emakumeen % 35ek osteoporosia izaten du, eta zifra hori izugarri igotzen da 70 urteko emakumezkoetan (% 52 izateraino). Espainia osoan, bi milioi eta erdi emakumek dute gaitza, SEIOMM elkartearen arabera.

Zergatik gertatzen da?

Hezurrek 30-35 urterekin lortzen dute dentsitaterik handiena. Une horretatik aurrera, masa galtzen hasten dira, deskaltzifikazio-prozesuaren eraginez. Gorputzak hezurren eduki minerala erregulatu eta kontrolatu ezin duenean osteoporosia agertzen da, eta hezurak hauskorrago bihurtzen dira.



ARTXIBOKOA

Hausturirik usuenak aldaka eta ornoetakoak dira, baina gorputzeko beste edozein hezurretan ere gerta daitezke.

Emakumeek hezur-masa gutxiago dute gizonezkoek baino (% 10-25 gutxiago). Diferentzia fisiologiko horretaz gain, menopausiaren etorrera ere oso une delikatuak da hezurretzat, estrogenoek behera egiten dutenean hezuraren dentsitatea gutxitu egiten baita. Adituen kalkuluek diotenez, menopausia izan eta handik bost urtera emakumeak bere hezur-masaren % 15 gal dezake. Horregatik da osteoporosia askoz ere usuagoa emakumezkoetan gizonzkoetan baino.

Zer sintoma ditu eta zer arrisku?

Osteoporosiak, artrosiak edo artritisek ez bezala, ez du minik ematen. Isilean eboluzionatzen duen gaitza da, eta sarritan hezur-haustura bat gertatu ondoren detektatzen da. Itxura batean haustura hori gertatzeko arazorik ez zegoenez, medikua azterketa bereziak egiten hasten da, eta hezuraren dentsitatea asko jaitsi dela ikusten du. Horregatik, menopausian sartzen diren emakumeei dentsitometria izeneko proba berezi bat egitea komeni da, haien hezurak zer-nolako egoeran dauden jakiteko.

Hausturirik usuenak aldaka eta ornoetakoak dira, baina gorputzeko beste edozein hezurretan ere gerta daitezke. Gure artean, urtero, 33.000 aldakako haustura gertatzen dira, adibidez, osteoporosiarekin lotuak, Novartis laborategiak kaleratu berri duen txostenaren arabera. Gainera, esan beharra dago aldakako hausturak direla osteoporosiaren nazioarteko adierazle nagusia,

“osteoporosia isilean eboluzionatzen duen gaitza da, eta sarritan hezur-haustura bat gertatu ondoren detektatzen da”

hiru arrazoiengatik: hezuraren dentsitate mineral baxuarekin zuzenean erlazioatuak daudelako, horiek konpontzea diru asko kostatzen delako eta haustura horietan direlako ezintasunik handiena eragiten dutenak.

Puntu honen garrantzia ikusteko, esan daiteke Espainian 50 urtetik gorako lau emakumetik batek hezur-haustura bat jasateko arriskua duela osteoporosiaren eraginez; 80 urtetik gorako hiru emakumetik batek aldakako haustura bat jasango du, eta, emakume guztiak batera hartuta, aldakako haustura bat izateko arriskua (inolako kolperik edo traumatismorik gabe, osteoporosiaren eraginez bakarrik) % 14koa da.

Tratamendua: botikak eta kirurgia

Osteoporosia diagnostikatzen den unetik beretik trata daiteke. Tratamenduen helburua bikoitza da: batetik, hezur-galera geratzea eta, bestetik, ahal den neurrian, hezurra bere onera etortzea.

Botikak

Hezur-masaren galera murrizten dute, eta, horrez gain, bizkarrezurrean eta aldakan hezuraren dentsitatea gehitzen dute. Hala, hausturen arriskua % 50 gutxitzen da. Talde honetan daude bifosfonatoak. ➔

Osteoporosiari aurrea hartzeko

- Har itzazu, egunero, kaltziotan aberatsak diren produktuak (esnea, jogurta, gazta, kardak, espinakak, apioa, zerbak) eta baita D bitamina dutenak ere (arrain urdina, arrautzak, etab.).
- Egizu fruta eta berduratan aberatsa den dieta.
- Paseatu, 30-50 minutu egunean. Baztertu sedentarismoa eta egin arriskurik gabeko kirolak: igeriketa, gimnastika, etab.
- Eguzkia hartu, 30 minutuz egunero.
- Lotarako, koltxoia sendoa izan dadila; burkoa, berriz, baxua.
- Ahal dela, baztertu eserleku bigunak (besaulki eta sofak).
- Ez altxa pisu astunak.
- Erorketen arriskua saihesteko, kendu itzazu oztopoak eta trabak etxean; oinetakoak ere egokiak izan daitezela, zola onekoak, ez labaintzeko.
- Kontuz alkoholarekin eta tabakoarekin. Murriztu kafearen, kola-edarien edo txokolatearen kontsumoa.



ARTXIBOKOA

TESTA: OSTEOPOSIA DUZU, ZEUK JAKIN GABE?

	BAI	EZ
• Hezurren bat hautsi duzu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Baduzu osteoporosia duen edota aldakan, bizkarrezurrean edo eskumuturrean hausturarik izan duen seniderik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 55 kilo baino gutxiago pisatzen duzu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kortisonarekin (edo horren eratorriren batekin) tratamendurik egin duzu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Normalean erretzen edo alkoholik edaten al duzu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Obulutekiak 50 urte egin aurretik kendu zizkizuten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hilekoa edukitzeari 45 urte egin aurretik utzi zenion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zure dieta kaltzio gutxikoa izan al da bizitza osoan? (esne gutxi, gazta gutxi, jogurt gutxi...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Azkenaldi honetan nabaritu duzu garaiera apur bat galdu edota bizkarretik zertxobait konkortu zarela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bizkarreko minik izaten duzu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emaitzak:
60 urte baino gehiago baldin badituzu, eta galdera horietako biri edo gehiagori baietz erantzun badiezu, zoaz medikuarengana, litekeena da eta osteoporosia edukitzea.

ARTXIBOKOA

Bestetik, ingelesez SERMS esaten zaie-nak daude, estrogenoaren hartzailearen molekula selektiboak. Botika hauek (raloxifenoa da ezagunena) gorputz osoko hezurren dentsitate minerala gehitzen dute, % 2 hain zuzen ere. Ahotik hartzen dira, egunean behin. Edonola ere, tratamendu hau espezialista batek gidatzea komeni da, ez baita arriskurik gabea, menopausiaren tratamenduarekin gertatzen den bezalaxe.

Azkenik, kaltitonina izeneko hormona batek hezuraren suntsitze-prozesua gutxitu eta moteltzen du. Kaltitonina hori spray bidez ematen da sudurretik, edo baita azalpetik ere.


Kirurgia miniinbiditzailea

Osteoporosiaren eraginez orno bat hausten denean, tratamendu ohikoena hilabetetan pazienteari kortse bat

“50 urtetik gorako lau emakumetik batek hezur-haustura bat jasateko arriskua du osteoporosiaren eraginez”

jartzea izaten da, egonean-egonean ornoaren zati hautsiak solda daitezten. Baina askotan haustura horiekin min handia izaten dutenez, kirurgiako teknika bat asmatu da berriki, arrakasta osoz egiten dena, batez ere ohiko tratamendu medikoekin mina jasangaitza den kasuetan.

Hautsitako ornoaren albo banatan ziztada bat ematen da, eta kontrol erradiologikoaren laguntzarekin puzteko gai den baloi bat sartzen da, ornoari lehen zuen altuera ematen diona. Horrela sortutako espazio 'berri' horretan ziztada-orratz beraren bidez zementu berezi bat injektatzen da, eta inolako presiorik gabe zementu horrek ornoa solidotzen laguntzen du.

Kirurgia hori anestesia osoarekin egiten da, eta egun bakarreko ospitaleratzea eskatzen du. Kirurgiari esker pazienteak ez dauka kortserik erabili beharrik, ezta analgesikorik erabiltzeko premiarik ere. Kasurik gehienetan (% 90 inguru) mina berehala arintzen da, eta ornoak izandako deformazioa ere konpontzen da; hala, zifosia edo bizkarrezurraren okerdura saihesten da. 

Gure artean, urtero, 33.000 aldakako haustura gertatzen dira osteoporosiarekin lotuta.



ARTXIBOKOA