

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)

web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)



---

## **CSONTRITKULÁS**

### **Mi a csontritkulás?**

A csontritkulás (vagy orvosi nyelven oszteoporózis) a csontok elvékonyodása, ilyenkor a csontszövet meggyengül, és könnyen törik.

### **Mikor alakul ki?**

Az oszteoporózis leginkább középkorú és idős nőkben alakul ki a menopauzában, azaz rendszeres havi vérzés utáni időszakban.

### **Miért alakul ki?**

A csontritkulás veszélyének az a nő van leginkább kitéve, aki:

- fehér, vagy ázsiai eredetű
- vékony, karcsú
- dohányzik
- sok alkoholt fogyaszt
- sok kávéat iszik
- nem mozog eleget
- étrendjében kevés a kalcium
- a menopauza miatt hormonhiányban szenved
- rendszeresen szed kortizon-származékot

### **Miből tudhatja meg, hogy csontritkulása van?**

A legtöbb nő nem tud róla, mivel a csontállomány megfogyatkozása fokozatosan alakul ki. Legtöbbször csonttörés bekövetkeztekor veszik észre, a sérülő csont legtöbbször a csípő, a csukló, vagy valamelyik csigolya. Ma már egyszerű, mindenki számára elérhető, fájdalommentes szűrővizsgálat áll rendelkezésünkre, mellyel kimutatható az esetleg fennálló csontritkulás foka is. A vizsgálatot kor függvényében, bizonyos időközönként a házi orvos, illetve bizonyos szakorvosok beutalására végzik el. A változó kor után a vizsgálat elvégzése 2 évenként ajánlott!

### **Mit tehet a csontritkulás ellen?**

- Rendszeresen végezzen olyan testmozgást, mely a testtömeg hordozásával jár (pl. min. 30 perces gyaloglás).
- Hagyja abba a dohányzást.
- Csökkentse alkohol és kávéfogyasztását.

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)

- Fogyasszon sok kalciumot tartalmazó ételeket. Mindenkinek napi 1000mg kalcium bevitelre van szüksége, sőt menopauzában lévő nőknél ez a szükséglet 1500mg. Sok kalciumot tartalmaznak a tejtermékek (tej, joghurt, sajt – ha lehet, ezekből inkább a zsírszegényeket fogyassza). Magas kalciumtartalma miatt építsen be étrendjébe halat (jó a konzerv is, kiváltképp, ha a hal gerincét is tartalmazza), citrus féléket (citrom, narancs, grape-fruit), olajos magvakat (szezám-, napraforgómag, mandula, mogyoró, dió).

**Hogyan lehet a töréseket elkerülni?**

Eséskor a ritkult csont könnyen eltörik. Az elesés elkerülésére szolgál, ha

- eltávolítja az előregedett, vagy csúszós szőnyeget és lábtörlőket
- alacsony sarkú, kényelmes cipőt visel
- lépcsőn járva kapaszkodik
- a fürdőszobában biztonsági kapaszkodókat szereltet fel
- otthonában is jó látási viszonyok között közlekedik (éjszaka is)
- csínján bánik a gyógyszerek, különösen az altatók szedésével
- törődik látásának minőségével, rendszeresen megvizsgáltatja a szemét

**Mit tesz az orvos?**

- megbeszéli Önnel étrendjét
- kalcium-, D-vitaminpótlást rendelhet el (a D-vitamin nagy szerepet játszik a kalcium-anyagcserében)
- áttekinti a csontritkulásra hajlamosító tényezőket, és kockázat esetén megméri a csontsűrűséget
- amennyiben a vizsgálat során csontritkulást állapítanak meg, megfelelő gyógyszerrel ma már a folyamat bizonyos fokig javítható

**Alapvető tudnivalók**

- A csontritkulás gyakori elváltozás.
- Már fiatal korban megkezdődik, de közép- és időskorban felgyorsul.
- A fő cél a csonttörések megelőzése.
- Ha Ön túl van a „változás korán”, 2 évente kérjen beutalót csontsűrűség mérésre házi orvosától!

Dr. Sághi Katalin  
házi orvos