

Alveo przywraca równowagę w układzie kostnym

Osteoporoza – wróg naszych kości

Rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską

- Na czym polega osteoporoza?
- Osteoporoza jest chorobą szkieletu. Charakteryzuje się obniżoną wytrzymałością kości, przez co zwiększone jest ryzyko złamania. Kości przez całe życie ulegają przebudowie. W dzieciństwie i młodości procesy ich tworzenia przeważają nad procesami resorpcji (kościogubienia) i masa szkieletu wzrasta. Ok. trzydziestego roku życia szkielet osiąga swoją szczytową masę. Przez następne dwadzieścia lat procesy kościotworzenia i kościogubienia pozostają w równowadze, ale już po pięćdziesiątym roku życia procesy kościogubienia przeważają nad procesami kościotworzenia i masa kostna już do końca życia maleje.
- Jakie są pierwsze objawy osteoporozy?

- Najczęściej jest to po prostu ból w układzie kostno-stawowym.

- **Bóle, szczególnie kręgosłupa, dokuczają nam bardzo często. Praca, zmęczenie, brak odpoczynku – nie mamy czasu na wizytę u lekarza. Gdy odczuwamy ból, połykamy tabletkę i pędzimy dalej. Czy niezdiagnozowana i nieleczona osteoporoza może mieć jakieś konsekwencje?**

- Nieleczona osteoporoza może prowadzić do kalectwa. Jej nieodłączną cechą są złamania kości. Jedne zależą od gęstości mineralnej kości, a inne nie. Do najczęstszych złamań dochodzi właśnie w obrębie kręgosłupa. Najgroźniejsze są tego typu urazy bliższego końca kości udowej, ponieważ na skutek powikłań umiera w ciągu roku co piąty pacjent. Niepełnosprawność po złamaniu zatrzymuje w łóżku więcej pacjentów, niż udar mózgu lub zawał serca.

- **Jak osteoporoza oddziałuje na cały organizm?**

- Złamania kręgosłupa prowadzą do przewlekłych zespołów bólowych, obniżenia wzrostu i pogłębienia kyfozy piersiowej (tzw. wdowi garb). Deformacje klatki piersiowej powodują zmniejszenie pojemności oddechowej płuc, pogorszenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego i upośledzenie pasażu jelitowego. Powikłaniami złamań mogą być zatory, zakrzepy, infekcje oraz odleżyny. Chorzy wymagają opieki, pielęgnacji i rehabilitacji w domu, w szpitalach i ośrodkach opieki. Jako społeczeństwo ponosimy bardzo wysokie koszty leczenia tej choroby.

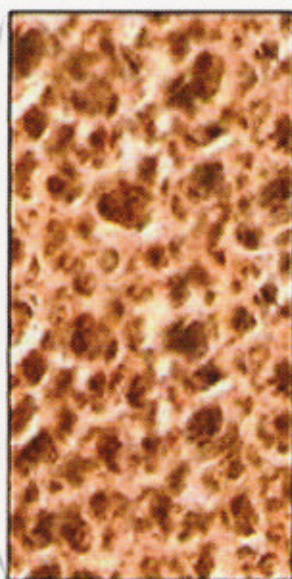
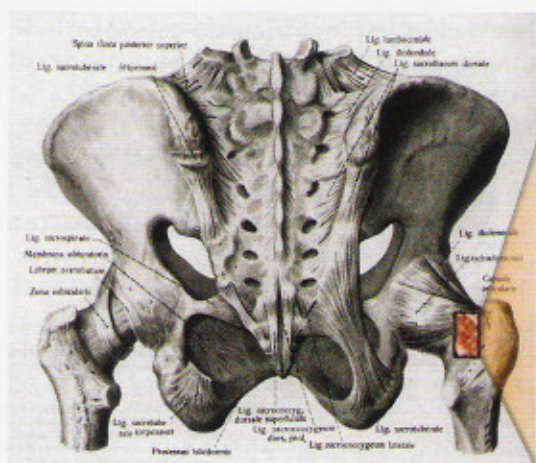
- **Czy w przypadku osteoporozy możemy mówić o grupie zwiększonego ryzyka?**

- Uwzględnienie jak największej liczby czynników zwiększających ryzyko złamania kości, pozwala na wyodrębnienie osób najbardziej zagrożonych rozwojem osteoporozy i wdrożenie terapii. Uczynnym udało się już wyodrębnić sporą grupę takich czynników (patrz ramka).

- **Ostatnio często słyszymy o osteoporozie u dzieci. Skąd się bierze duży przyrost zachorowań wśród najmłodszych?**

- To prawda. Lekarze coraz częściej rozpoznają tę chorobę u dzieci. Osteoporoza samoistna występuje dość rzadko. Najczę-





kość zdrowa



kość chora

ściej jest to osteoporoza wtórna, wywołana różnymi zaburzeniami hormonalnymi, chorobami układu pokarmowego, nerek, tkanki łącznej, tarczycy i przytarczyc, a także na skutek cukrzycy. Mogą mieć na to wpływ również przyjmowane leki i jadłowstręt

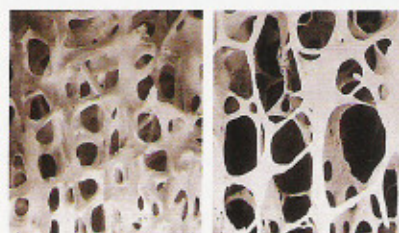
stawowe, obniżenie wysokości ciała, skrócenie długości tułowia i zaburzenia osi kończyn. Leczenie osteoporozy u dzieci to głównie suplementacja niedoborów, rehabilitacja, zapobieganie urazom i w razie wskazań – leki. Pamiętać należy, że dzieciństwo

nej kości. Przy współczesnym zanieczyszczeniu środowiska, modzie na spożywanie produktów wysoce przetworzonych, konserwowanych (typu fast foody, zawierających bardzo dużo fosforanów), właściwa suplementacja jest koniecznością.

Jesteś w grupie zwiększonego ryzyka, jeżeli:

- ukończyłeś 50 rok życia
- przeżyłeś złamania kości
- ważysz poniżej 58 kg
- niewłaściwie się odżywasz
- prowadzisz siedzący tryb życia
- masz zaburzenia widzenia
- masz skłonność do upadków
- palisz papierosy
- nadużywasz alkoholu i kawy
- przyjmujesz stale leki przeciwpadaczkowe, nasenne i uspokajające
- chorujesz na przewlekłe choroby hematologiczne
- leczysz przewlekłe choroby nerek
- masz ciągłe problemy z przewodem pokarmowym

i dorastanie stanowią okres najbardziej intensywnej przebudowy kostnej, dlatego każde zachwianie homeostazy wapniowo-fosforanowej odbija się niekorzystnie na mineralizacji kości, a w konsekwencji może prowadzić do osteoporozy u bardzo młodych ludzi



kość zdrowa

kość chora

psychiczny. Rozpoznanie osteoporozy u dzieci powinno być przyczynowe, tzn. przede wszystkim należy odnaleźć przyczyny utraty masy kostnej. Objawy choroby u dzieci możemy podzielić na stałe i niestałe. Do tych pierwszych zaliczymy: bóle stóp, kręgosłupa, patologie chodu, obniżenie siły mięśniowej i patologiczną postawę ciała. Do niestabilnych objawów należą: przykurcze

– Jak zapobiegać osteoporozie?

– Ważną rolę odgrywa tu profilaktyka – właściwe odżywianie, zdrowy tryb życia i energiczne leczenie chorób upośledzających metabolizm kostny. U dzieci, młodzieży i osób do trzydziestego roku życia bardzo istotny jest ruch. Ma on na celu osiągnięcie jak najwyższej szczytowej masy kostnej i utrzymanie prawidłowej odporności mechanicz-

– Czy Alveo może wspomóc leczenie osteoporozy?

– Tak. Suplementacja preparatem Alveo u dzieci i dorosłych zapobiega chorobie i wspomaga jej leczenie. Alveo dokładnie i systematycznie oczyszcza organizm oraz odblokowuje układ pokarmowy. Dzięki temu zwiększa się wchłanianie składników odżywczych, co ułatwia organizmowi osiągnięcie homeostazy gospodarki kostnej i w konsekwencji przeciwdziała osteoporozie.

Rozmawiała Katarzyna Mazur

Pokonać osteoporozę

Zanim Maria dowiedziała się, na co choruje, minęło prawie trzydzieści lat. Dawniej nikt nie przypuszczał, że dziecko może cierpieć na osteoporozę.

Pierwsze objawy choroby 42-letnia Maria Lewangowska z Torunia miała już w wieku 11 lat.



Dokuczały jej silne bóle kręgosłupa, gdy za długo bawiła się z rówieśnikami, gdy próbowała biegać lub dłużej spacerowała. Szczególnie męczące były bóle między łopatkami. Bardzo szybko się męczyła, była ogólnie osłabiona. Obserwacja w szpitalu wojskowym w Łodzi, a później w klinice w Warszawie nie dała konkretnych wyników. Mimo wielu zdjęć rentgenowskich i dodatkowych badań, lekarzom nie udało się ustalić, na co Maria choruje. Stwierdzili jedynie widoczne zeszytnienie w niektórych kościach. Wówczas jeszcze osteoporoza wieku dziecięcego nie była powszechnie znana, więc lekarze nie badali Marii pod tym kątem. – Przez pół roku odwiedziłam wielu lekarzy w różnych klinikach, nikt nie potrafił postawić diagnozy – tłumaczy Maria. – W końcu w szpitalu dziecięcym poddano mnie chemioterapii. Nie wiem, jaki miał być tego efekt, skoro lekarze nie rozpoznali mojego przypadku. Byłam bardzo wycieńczona. Schudłam, nie miałam apetytu, źle sypiałam. Mama zabrała mnie ze szpitala do domu, na własne żądanie, wbrew zaleceniom leka-

rzy. Nie mogła już dłużej patrzeć na to, jak mój stan, zamiast się poprawiać, po kolejnych badaniach i terapiach, jest coraz gorszy.

Metody naturalne

Mama Marii postanowiła znaleźć inny sposób na rozpoznanie i wyleczenie choroby córki. Wybrała ziołolecznictwo. – Zielarz, do którego się udałyśmy, sporządził mieszankę ziół, specjalnie dobraną do mojego przypadku. Piłam te zioła regularnie. W efekcie objawy choroby ustąpiły na wiele lat. Dały o sobie znać dopiero po urodzeniu dziecka. Powróciły bóle kręgosłupa, ogólne osłabienie i zmęczenie. Znowu odwiedzałam lekarzy różnych specjalizacji, którzy – tak jak kiedyś – zamiast rozpoznać chorobę, leczyli mnie objawowo. W obliczu bezradności medycyny konwencjonalnej Maria rozpoczęła szukanie innych metod leczenia, pamiętając o skuteczności terapii zielarskiej sprzed kilkunastu lat. Los zetknął ją z lekarzem, który pokazał jej, jak działa umysł ludzki. Jak niszczący wpływ na organizm może mieć stres i jak należy sobie z nim radzić. – Staralam się przez cały czas o tym pamiętać i unikać stresu, aby nie wpływał na rozwój mojej choroby. Jednak nadal nie wiedziałam, co mi dolega.

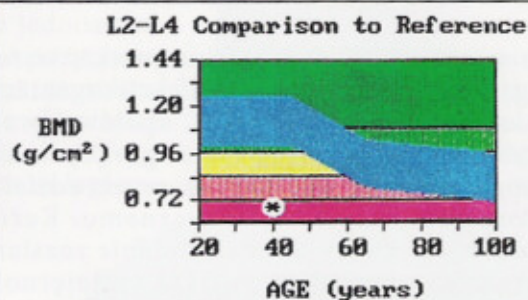
Mniejszy wzrost

Cztery lata temu, kiedy synek mierzył swój wzrost, zawołał mnie, żeby pokazać, o ile centymetrów urósł. – A ty ile mierzysz, mamusiu? – zapytał. – 158 cm – odpowiedziałam i stanęłam przy miarce. – Okazało się, że mierzę tylko 154 cm. Sprawdziłam to kilka razy. Nie dowierzałam, że mam cztery cm mniej. Wprawdzie nie mierzyłam się

już dawno, ale w moim wieku wzrost nie powinien się zmniejszać. Powiedziałam to lekarzowi prowadzącemu. To zasugerowało mi zrobienie badań pod kątem osteoporozy. Okazało się, że kości Marii są w fatalnym stanie. Zwyródnienie w każdym odcinku, potwierdzony stan zapalny, 60 proc. „kości w kości”. – Pani ma kości 80-letniej kobiety – zdziwił się lekarz. – Wszystko stało się jasne. Maria miała bardzo zaawansowaną osteoporozę. – Lekarz przepisał mi leki (m.in. Miacalcic, Osteolek, Vicalvit D). Odczuwam ogromny dyskomfort przy leczeniu farmakologicznym, wręcz niechęć do leków. I kiedy okazało się, że mimo regularnego zażywania tych środków, poprawa wynosiła najwyżej 2 proc., odstawiłam je. Kontrole stanu

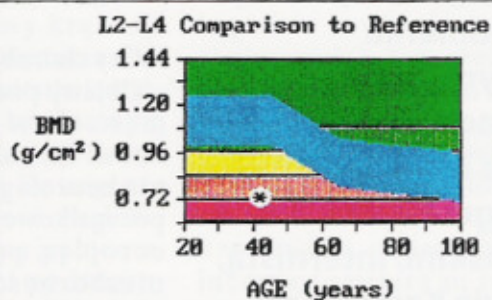


ID: LEWANGOWSKA, MARTA SCAN DATE: 21.01.2003



L2-L4 BMD (g/cm ²) ¹	0.686 ± 0.01
L2-L4 % Young Adult ²	57 ± 3
L2-L4 % Age Matched ³	61 ± 3
L2-L4 sBMD (ng/cm ²) ⁷	653 ± 10

ID: LEWANGOWSKA, MARIA SCAN DATE: 12.08.2004



L2-L4 BMD (g/cm ²) ¹	0.737 ± 0.01
L2-L4 % Young Adult ²	61 ± 3
L2-L4 % Age Matched ³	66 ± 3
L2-L4 sBMD (ng/cm ²) ⁷	701 ± 10

Wyniki badań są coraz lepsze

kości ciągle wykazywały ubytki. Maria była słaba, brakowało jej chęci do życia, ograniczyła wykonywanie czynności w domu tylko do koniecznych. Nie miała ochoty wychodzić ani spotykać się z przyjaciółmi. - Byłam apa-

tyczna i przygnębiona. Znajomi nie wiedzieli, co się ze mną dzieje. Jadwiga Froch, widząc mój stan, poleciła mi Alveo. - Ten preparat pomoże ci odzyskać dobre samopoczucie - powiedziała.

Bóle minęły

Alveo nie było pierwszym suplementem, który stosowała Maria, ale rzeczywiście, już po trzech tygodniach, jej stan psychiczny bardzo się poprawił. - Niestety, zaczęły mi dokuczać silne dolegliwości przewodu pokarmowego i jelit, a potem wątroby i żołądka. Utrzymywało się to bardzo długo - ok. trzech miesięcy. Wiedziała, że to efekt detoksykacji organizmu, ale ponieważ trwało to tak długo, miałam chwile wątpliwości w dobroczynne działanie preparatu. Kiedy te dolegliwości minęły, nabrałam nadziei. Byłam bardziej wytrzymała, lepiej spałam. Bóle kręgosłupa się zmniejszyły. Po czterech miesiącach picia preparatu mogłam wrócić do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Byłam bardzo szczęśliwa. Znow pełna energii i chęci do życia. Po roku zrobiłam kolejne badania. - Nigdy nie było takiego wyniku - lekarz był bardzo zaskoczony. - Jest 5 proc. przyrostu masy kostnej! Osteoporoza to choroba, w której na skutek złych przemian metabolicznych dochodzi do zmniejszenia masy kości i „rozrzedzenia” ich struktury, a u pani ten proces wyraźnie się cofnął. - To dopiero początek - odpowiedziałam lekarzowi.

Grażyna Michalik



Odzyskała
radość
życia