

Osteoporoza - Od około 30 roku życia następuje **ubytek masy kostnej**, wynoszący 0,5 procent rocznie. Po menopauzie ubytki te postępują o wiele szybciej i mogą stanowić nawet 2 procent rocznie. [[Osteoporoza]] oznacza utratę masy kostnej, której dość często towarzyszą zaburzenia mineralizacji kości, bóle kostne oraz skłonności do złamań kości.



[Osteoporoza objawy](#) :

Bóle kostne głównie pleców,
Czasem ból w klatce piersiowej lub miednicy.
Zmniejszenie wzrostu spowodowany - efektem osiadania kręgow.
Częste złamania kości nawet przy lekkich urazach lub nawet bez żadnej przyczyny - tzw. złamania samoistne.

Konsultacja lekarska wymagana.

Bólów kostnych nigdy nie można lekceważyć. U starszych osób częstym objawem osteoporozy, będącym efektem naturalnych procesów starzenia się, mogą być sygnałem poważnej choroby. - np. nadczynności przytarcznej, szpiczaka mnogiego czy przerzutów nowotworowych do kości.

Osteoporoza przyczyny :

Fizjologiczne naturalne starzenie się kości.

Zmiany hormonalne w okresie klimakterium oraz długotrwałe unieruchomienie kończyn (noga w gipsie).

Zażywanie kortykosteroidów w dłuższym okresie czasu.

Choroba Lobsteina -wrodzona kruchość kości.

Nadczynność tarczycy.

Zobacz także :

+ [Choroba zwyrodnieniowa stawów](#)

+ [Bóle karku - Bóle pleców - Przyczyny i objawy](#)

+ [Bóle stawów - Objawy i przyczyny](#)

Propozycje ziół i preparatów ziołowych.

 [Zioła i preparaty ziołowe - Reosto](#)

Zalecenia.

Unikać osiadłego trybu życia.

Dużo chodzić, uprawiać gimnastykę. Ogólnie dużo ruchu.

Zażywać witaminę D (ale wcześniej skonsultuj z lekarzem).

Spożywać regularnie produkty bogate w wapń.