

## **За остеопорозата накратко**

### **Какво е остеопороза**

Това е прогресиращо и най-често скрито заболяване на костната тъкан. Появата на болестта се предхожда от постепенно спадане на костната маса (остеопения). Остеопорозата е системно скелетно заболяване, характеризиращо се с понижена костна маса и променена микроархитектура на костта, водещи до намалена здравина на костта и риск от счупвания. Веднъж появила се, остеопорозата е трудно лечима. Ранната диагностика обаче позволява навременна и ефективна профилактика и лечение. Най-добрият начин да се справим с това невидимо заболяване е да научим повече за него и нашите кости.

### **Как тялото ни регулира плътността и архитектурата на костите**

Съществуват няколко вида клетки, които непрекъснато работят над състоянието на костната ни тъкан. Тези, които я изграждат, се наричат остеобласти. Те са създателите на костната тъкан. Когато „заидат“ всички празнини, те построяват структура около себе си и се превръщат в нормални костни клетки (остеоцити).

Като всичко в света и костта старее и се получават микрофракттури. Тялото се грижи за тях, като разрушава избирателно старата костна тъкан със специализираните клетки остеокласти. Последните проправят път на клетките създатели, които строят на разрушените места. Така костта се обновява. Случва се така, че ако клетка разрушител премахне костните стени до нормална костна клетка, последната се превръща в създател и възстановява стените.

Вече знаете, че костите всъщност са

динамично променяща се тъкан и процесите на създаване и разрушаване в тях са постоянни. Когато човек расте, той създава повече костна тъкан и костната маса нараства. Така до тридесетгодишна възраст в случай на нормално хранене костите достигат своята максимална маса и плътност. С напредването на възрастта процесът на изграждане се изравнява с този на разграждане, а костите поддържат плътността и масата си. Процесът се нарича ремоделиране. Много често обаче външни или вътрешни фактори се намесват в баланса на ремоделирането и възпрепятстват изграждането на нова костна тъкан или усилват разрушаването на костите. Това постепенно води до намаляване на костната плътност.