

SM és csontritkulás

– az ígéretes aktivált D-vitamin

A D-vitamin és a sclerosis multiplex (SM) kapcsolata

A csontritkulás, latin nevén oszteoporózis, a magyar lakosság csaknem 10%-át érinti. A csontritkulásos betegek számának növekedése leginkább az életmódban bekövetkező kedvezőtlen változások, elsősorban a mozgáshiánynak köszönhető. A SM-es betegek számára a mozgásszegény életmód sajnálatos szükségszerűség, így ők fokozottan veszélyeztetettek. Különösen igaz ez a megállapítás a nőkre, akiknél a változás korábban (45–55 éves korban) rövid idő alatt nagyobb mérvű csonttömegvesztés következik be, a csontépítésre jótékonyan ható női nemi hormonok termelődésének csökkenése miatt. Ha figyelembe vesszük, hogy SM-ben éppen az ebben a korosztályban lévő nők betegszenek meg legtöbbször (kétszer annyi nő, mint férfi), rendkívül megnő a csontritkulás megelőzésének, felismerésének és kezelésének jelentősége az SM-ben szenvedő betegek körében.

Mit kell tudni a csontritkulásról?

A csontritkulás a csontrendszer megbetegedése, amelyre a csonttömeg fogyása, a csont szerkezetének károsodása, illetve a csontok törékenysége jellemző. A csont élő szerv, állandó átépülés alatt áll. 10 év alatt egész csontrendszerünk kicserélődik, megújul. Születésünkől körülbelül 30 éves korunkig folyamatosan növekszik a csontozat tömege. Erre az életkorra érjük el az úgynevezett csúcscsonttömeget. A csonttömeg ezután fokozatosan, enyhén csökken, és nők esetében a változás korában, férfiaknál mintegy 10-15 évvel később jelentős mértékű csonttömegvesztés kezdődik meg. A csontritkulás jelentőségét a következtében kialakult törések és azok szövődményei adják. A csont ásványianyag-tartalmának minden 10%-os csökkenése megduplázza a csonttörés lehetőségét a korábbi állapothoz képest. A csonttömeg megtartása tehát a törések el-

kerülésének alapvető feltétele. Mindezek ismeretében születésünktől halálunkig kell folytatni a megelőzést, hiszen a csontfelépítés- és vesztés mértéke genetikailag 60-80%-ban meghatározott (1. táblázat).



A csontritkulás kockázati tényezői a már említett mozgásszegény életmód, az egészségtelen táplálkozás és egyes gyógyszerek szedése. A magyar lakosság 400-600 mg-os átlagos kalciumbevitel messze elmarad a kívánatos napi 1000–1500 mg-os mennyiségtől. A kalcium elsődleges fontosságú a csontépítésnél és más élettani folyamatoknál, például az idegek és az izmok közötti kapcsolatnál és a sejtek közötti információátvitelnél. Kalciumban dús táplálékok a tej, a tejtermékek, olajos magvak, zöldségek, halfélék és az ásványvizek. (Bővebb táplálkozási tanácsokat rendszeresen talál majd a kedves Olvasó külön rovatainkban.) A D-vitaminnak kulcsszerepe van a kalcium felszívódásában. Napfény hatására a bőrben keletkezik (megfelelő elővitaminok jelenléte mellett), illetve táplálékkal együtt kerül be a szervezetbe. A D-vitamin a májban, illetve a vesében alakul át élettanilag hatásos metabolitná, ún. aktivált D-vitaminná, mely