



Osteoporoza je poremećaj gubitka koštane mase, a tipičan je za žene u postmenopauzi, te može uzrokovati frakture. Do bolesti dolazi kada [osteoklasti](#) napadaju i [osteoblasti](#) nisu u mogućnosti potpuno obnoviti kost, kao što je u normalnim okolnostima slučaj.

Koštana masa se izgrađuje u mladosti i doba spolne zrelosti. Količina koštane mase ustaljuje se oko tridesete godine, a nakon četrdesete se postupno gubi (do 1 % godišnje). Postoje dva osnovna oblika ove bolesti. Prvi oblik bolesti javlja se kod žena oko pedesete godine u [menopauzi](#).

Posljedica je sniženja razine

[estrogena](#)

, ženskih spolnih hormona. Drugi oblik osteoporoze, tzv.

senilna osteoporoza

, javlja se oko sedamdesete godine kao posljedica slabijeg metabolizma

[kalcija](#)

u starijoj dobi.

Gotovo svaka četvrta žena starija od šezdeset godina boluje od osteoporoze. Podložnije obolijevanju su žene koje su rano ušle u menopauzu ili su im kirurški, prije 45-e godine, uklonjeni [jajnici](#). Postoje i ostali čimbenici koji pridonose obolijevanju: nizak rast, [neuravnotežen menstrualni ciklus](#)

, [anoreksija](#)

, [alkoholizam](#)

i pušenje.

I muškarci mogu obolijeti od osteoporoze, a najčešći je uzrok alkoholizam. Potaknuti je može i gubitak [testosterona](#).

Kako bi se spriječila i pravodobno liječila, potrebno je ići na liječničke preglede kako bi liječnik ocijenio navike pacijenta, moguće smetnje, te eventualnu pojavu osteoporoze obitelji. Najpouzdanija metoda otkrivanja osteoporoze je [koštana denzitometrija](#), odnosno mjerenje gustoće koštane mase.

Osteoporoza se može ne samo spriječiti, već se i sve uspješnije liječi. Liječi se lijekovima i određenim životnim pravilima koji olakšavaju bolest.