

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. Születésünktől 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 rovatunkban.) 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 metabolittá, ún. aktivált D-vitaminná, mely a kalcium felszívódásának szabályozásán kívül több fontos élettani folyamatban vesz részt, többek között bizonyos hormonok felszabadulásában és különösen az immunrendszer működésében.

További rizikófaktor a hosszan tartó szteroidos gyógyszerkezelés. (Mivel SM-ben shub fellépésekor a beteg rövid időtartamú, ún. szteroidlökést kap, a kockázat mérlegelését mindig a kezelőorvos dönti el, a shubok gyakoriságának függvényében.)

Milyen panaszokkal, tünetekkel jár a betegség?

Mik a következményei?

Kezdetben panaszmentes, ezért hívják „néma járványnak”. Későbbiek során jellemző tünete a fájdalom és a csonttörések. A testmagasság csökken, megváltozik a gerinc alakja („púp”), a has előesése, bőrredők, a csípőízület rendellenes helyzete figyelhető meg. A gerinc megváltozott alakja következtében működési zavarok lépnek fel a mozgásszervekben és a zsigerekben. Magas százalékban csonttörések következnek be. (Típusos helyek: csigolya, alkar, felkar, csípőtáj).

Hová fordulhatnak az SM-es betegek? Hol történik

1. táblázat. A csonttritkulás főbb rizikófaktorai

A menstruáció korai abbamaradása, rendszertelensége

Családban előfordult csonttritkulás

Korábban előfordult, csonttritkulásra jellemző csonttörések (csigolya, csípőtájék, csuklótájék, felkar)

Testmagasság jelentős csökkenése

Pajzsmirigy túlműködése, egyéb hormonális eltérések

Krónikus vese- és májbetegségek

Gyomor-bélrendszeri betegségek, a felszívódás károsodása

Szervtranszplantáció után

Kóros soványság

Mozgásszegény életmód

Kalciumhiányos étrend

D-vitamin hiánya

Fokozott alkohol-, kávé-, nikotinfogyasztás

Szteroid gyógyszerek tartós szedése, epilepszia elleni kezelés, „vérhígítók” szedése

Mit kell tennie az oszteoporózisban szenvedő betegnek?

ismeretek szerzése a betegségről

önsegítő csoportok (oszteoporózis-betegklubok) megkeresése

házi orvos, illetőleg az Oszteoporózis Centrum felkeresése

gyógyszerek szedése az orvos utasításának megfelelően

táplálkozási, életmódbeli szokások – ha szükséges – megváltoztatása

kockázati tényezők tudatosítása mind a családban, mind a környezetünkben

a vizsgálat?

Az SM-es betegek beszélhetnek kezelőorvosukkal vagy házi orvosukkal. A házi orvos vagy más szakorvos által adott beutalóval kereshetjük fel az Oszteoporózis Centrumokat, amelyek az ország egész területén megtalálhatóak (2. táblázat). A csonttritkuláscentrumokban csontsűrűségmérő berendezések találhatóak. A vizsgálat egy röntgenvizsgálathoz hasonló, a csonttömegvesztés mértékét állapítják meg. Ezt követően a csonttritkulással foglalkozó reumatológus szakorvos vizsgálja, hogy mi áll a csonttömegvesztés hátterében és dönti el, milyen kezelésben részesüljön a beteg. Több mint 30 kórházhoz, csonttritkulás-ambulanciához közel működik olyan oszteoporózis-betegklub, amely a túlterhelt orvosok munkáját segíti. A betegek számára ingyenes előadásokat, a páciensekkel együttes gyógytornát, szabadidőprogramokat szervez és segít a lakásukhoz kötött, nehezen mozgó betegeknek, ha kell, akár a bevásárlásban is.

Milyen lehetőségek állnak rendelkezésre az oszteoporózis megelőzésére és kezelésére?

Fiatalkorban sok mozgással, a szervezetet ideálisan megterhelő sportolással és egészséges táplálkozással kell arra törekedni, hogy a csúcscsonttömeg a genetikai lehetőségek korlátain belül az elérhető legnagyobb legyen. Így az életkor előrehaladtával van miből veszíteni. A veszélyeztetett korú nőknél hormonpótló terápia jöhet szóba, és alternatívaként, illetve egyéb betegcsoportok kezelésénél többféle korszerű gyógyszeres kezelés is rendelkezésre áll. Ilyennek számít az aktivált D-vitamin



is, ami a hagyományos D-vitamin-készítményeknél jóval nagyobb hatásfokkal hasznosul a szervezetben, s így jól érvényesül csontvédő, csonttrikulást

megelőző hatása. A betegek az oszteoporózis elleni gyógyszereket kiemelt támogatással kapják.

Sclerosis multiplex és aktivált D-vitamin

Az immunrendszer működésében való szerepe miatt felmerült a D-vitaminnak, illetve aktivált változatának, az alfakalcidolnak az alkalmazási lehetősége az SM kezdeti, javuló-rosszabbodó (R-R) szakaszában. Állatkísérletekben lassította a betegség progresszióját, amit a tudósok a központi idegrendszerben kifejtett immunmoduláns hatásának tulajdonítanak. Kis létszámú, hat hónapig folytatott nyílt humán vizsgálat is igazolta ezt a hatást. Az eredmények biztatóak, azonban további vizsgálatokra van még szükség. Az aktivált D-vitamin biztonságos, jól tolerálható gyógyszer. Kiegészítő kezelésként való alkalmazása az SM kezdeti stádiumában mindenképpen megfontolandó.

Oszteoporózis Centrumok listája

Petz Aladár Kórház	Győr	Vasvári Pál u. 2.
Erzsébet Kórház	Sopron	Győri u. 15.
Soproni Állami Szanatórium	Sopron	Várisi u. 2.
Margit Kórház	Csorna	Soproni u. 64.
Lumniczer Sándor Kórház	Kapuvár	Lumniczer S. u. 10.
Vas Megyei Kórház	Szombathely	Markusovszky u.
Szt. András Kórház	Hévíz	Schulhof V. st 1.
Zala Megyei Kórház- Rendelőintézet	Zalaegerszeg	Zrinyi u. 1.
Marcali Kórház	Marcali	Széchenyi u. 17.
Városi Kórház- Rendelőintézet	Siófok	Semmelweis u. 1.
Városi Kórház	Nagyatád	Bajcsy Zs. u. 1.
Kaposi Mór Megyei Kórház	Kaposvár	Tallián Gy.u. 20.
Állami Szívkórház	Balatonfüred	Gyógy tér 2.
Csolnoki Ferenc Kórház	Veszprém	Kórház u. 1.
Magyar Imre Kórház	Ajka	Korányi F. u. 1.
Gróf Esterházy Kórház	Pápa	Jókai u. 5-9.
Szt. Borbála Kórház	Tatabánya	Dózsa György u. 77.
Vaszary Kolos Kórház	Esztergom	Petőfi S. u. 26-28.
Szt. Pantaleon Kórház	Dunaújváros	Korányi u. 4-6
Szt. György Kórház	Székesfehérvár	Távirda u. 4.

Tolna Megyei Önkorm. Kórház-Rendelőintézet	Szekszárd	Déri Balog Á. u. 5.
Városi Kórház- Rendelőintézet	Dombóvár	Kórház u. 29.
POTE	Pécs	Szigeti u. 12.
Egyesített Egészségügyi Intézet	Pécs	Munkácsi u. 19.
Baranya Megyei Kórház	Pécs	Discka Győző u. 7.
Bajai Kórház	Baja	Rókus u. 10.
Városi Kórház- Rendelőintézet	Komló	Kossuth u. 103.
Gyógyfürdő Kórház	Harkány	Zsigmond s. 1.
Bács-Kiskun Megyei Önkormányzat Kórháza	Kecskemét	Izsáki u. 5.
Semmelweis Kórház	Kiskunhalas	Monszpart L. u. 1.
Városi Kórház	Kiskun félegyháza	Fadrusz J. u. 4.
Jávorszky Ödön Kórház	Vác	Argenti Döme tér 1.
Városi Rendelőintézet	Szentendre	Liget u. 1.
Szakorvosi Intézet	Dunakeszi	Fő u. 75.
Egészségügyi Központ	Budaörs	Kossuth L. u. 9.
Flór Ferenc Kórház	Kistarcsa	Semmelweis u. 1.
Egészségügyi Intézet	Százhalombatta	Gesztenyész u. 1.
Városi Önkormányzat Egészségügyi Intézet	Monor	Balassa u. 1.

Halász Géza Rendelőintézet	Dabas	Bartók B. u. 37.
Toldy Ferenc Kórház- Rendelőintézet	Cegléd	Törteli u. 1–3.
Szakorvosi Rendelő	Pilisvörösvár	Fő u. 188.
Városi Kórház- Rendelőintézet	Nagykőrös	Széchenyi u. 8.
Madzsar József Kórház	Salgótarján	Füleki u. 64.
Városi Kórház	Pásztó	Semmelweis u. 15.
Markhot Ferenc Kórház	Eger	Fürdő u. 4.
Hetényi Géza Kórház	Szolnok	Tószegi u. 21.
Kátai Gábor Kórház	Karcag	Zöldfa u. 48.
MÁV Kórház- Rendelőintézet	Szolnok	Verseghy u. 6–8.
Városi Egészségügyi Központ	Kunszent- márton	Kossuth u. 5.
SAOTE	Szeged	Pf. 479.
Erzsébet Kórház	Hódmező- vásárhely	Dr. Imre J. u. 2.
Csongrád Megyei Önkormányzat Kórháza	Szentes	Sima F. 44–58.
Diósszilágyi Sámuel Kórház	Makó	Kórház u. 2.
Békés Megyei Pándy K. Kórház	Gyula	Semmelweis u. 1.
Városi Önkormányzat Kórház	Orosháza	Könd u. 59.
Réthy Pál Kórház	Békéscsaba	Gyulai u. 18.
DOTE Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika	Debrecen	Nagyerdei krt. 98.
Területi Kórház Egészségügyi Intézmények Rendelőintézet	Berettyóújfalu	Orbán Balázs tér 1.
Szt. Ferenc Kórház	Püspökladány	Kossuth u. 1.
BAZ Megyei Kórház	Hajdú- böszörmény	Mester u. 9.
Szt. Ferenc Kórház	Miskolc	Csabai kapu 42.
BAZ Megyei Kórház	Miskolc	Szentpéteri kapu 72.
Semmelweis Kórház	Miskolc	Csabai kapu 9–11.
Diósgyőri Kórház	Miskolc	Kerpely A. u. 1.
Bugát Pál Kórház	Gyöngyös	Dózsa Gy. u. 20–22
Megyei Reuma Kórház	Mezőkövesd	Fülemüle u. 2.
Almási Balogh Pál Kórház	Ózd	Béke u. 1.
ESZEI Egészségügyi Intézet	Szerencs	Bekecsi u. 10.
Jósa András Kórház	Nyíregyháza	Szent István u. 68.
Városi Kórház	Fehérgyarmat	Damjanich u. 1.
Városi Kórház	Kisvárd	Árpád u. 16.
Egyesített Egészségügyi Intézet	Nyírbátor	Szentvér u. 28.
Területi Kórház	Mátészalka	Kórház u. 2.

ORFI	Budapest	Frankel Leó u. 38–40.
Szt. Margit Kórház	Budapest	Bécsi u. 132.
Szt. Margit Szakrendelő	Budapest	Csobánka tér 6.
Károlyi Sándor Kórház	Budapest	Nyár u. 103.
BLESZ	Budapest	Hercegprímás u. 14–16.
MÁV Kórház	Budapest	Podmaniczky u. 111.
MÁV Rendelőintézet	Budapest	Podmaniczky u. 109.
Péterfy Kórház	Budapest	Péterfy S. 8.
SOTE I. Belklinika	Budapest	Korányi S u. 2/a.
SOTE I. Szülészeti Klinika	Budapest	Baross u. 27.
Országos Traumatológiai Intézet	Budapest	Fiumei u. 17.
Józsefvárosi Egészségügyi Szolgálat	Budapest	Auróra u. 22.
Trefort utcai Rendelőintézet	Budapest	Trefort u. 3.
Rókus Kórház	Budapest	Gyulai Pál u. 2.
SOTE II. Belklinika	Budapest	Szentkirályi u. 46.
Szt. István Kórház	Budapest	Nagyvárad tér 1.
Ferencvárosi Egészségügyi Intézet	Budapest	Mester u. 45.
Bajcsy-Zs. Kórház	Budapest	Maglódi u. 89.
Szt. Imre Kórház	Budapest	Tétényi u. 12.
SOTE Ortopédiai Klinika	Budapest	Karolina u. 27.
SOTE Kútvölgyi Klinikai Tömb	Budapest	Kútvölgyi u. 4.
Szt. János Kórház	Budapest	Diósárok u. 1.
Budavári Önkormányzat Egészségügyi Szolgálat	Budapest	Maros u. 16/b.
Budai Honvéd Kórház	Budapest	Királyhágó u. 1.
Központi Honvéd Kórház	Budapest	Róbert Károly krt. 44.
Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, I. Belgyógyászati Klinika	Budapest	Szabolcs u. 35.
Szakorvosi Rendelőintézet	Budapest	Visegrádi u. 47/c.
Uzsoki utcai Kórház	Budapest	Uzsoki u. 29.
Zuglói Önkormányzat Rendelőintézet	Budapest	Örs vezér tér
Szakorvosi Rendelőintézet	Budapest	Rákos u. 73.
Szakrendelő	Budapest	Jókai u. 3.
Egészségügyi Szolgálat	Budapest	Thököly u. 3.
HT Medical Center	Budapest	Pesti u. 177.
BM Központi Kórház	Budapest	Városligeti fasor 9–11.
Kispesti Egészségügyi Intézet	Budapest	Ady E. u. 122.
Jahn Ferenc Kórház	Budapest	Köves u. 2–4.
Csepeli Önkormányzat Egészségügyi Intézete	Budapest	Áruház tér 8.