

תוכן העניינים

1

7..... **אוסטיאופורוזיס: האויב השקט וכיצד להילחם בו**

2

16..... **מבנה השלד ותפקידיו**

3

22..... **הורמונים והשפעתם על העצם**

- 22 מהו הורמון?
- 22 אסטרוגן
- 23 הורמון הפראתירואיד
- 23 הורמון הקלציטונין
- 24 הורמוני בלוטת התריס
- 24 גלוקוקורטיקואידים-סטרואידים, הורמונים ממשפחת הקורטיזון

4

26..... **הסיבות לאוסטיאופורוזיס**

- 26 אוסטיאופורוזיס ראשונית
- 29 אוסטיאופורוזיס אזורית

5

30..... **אוסטיאופורוזיס בגברים**

- 31 התפתחות השלד בגברים
- 33 אבחון אוסטיאופורוזיס בגברים
- 34 גורמים לאוסטיאופורוזיס בגברים
- 34 אוסטיאופורוזיס אידיופתית
- 34 הזדקנות
- 35 היפוגונדיזם - רמה ירודה של הורמוני מין זכריים בגוף
- 35 עישון וצריכת אלכוהול מוגברת
- 36 מחלות דרכי העיכול
- 37 בדיקות מעבדה

- 37 מניעת אוסטיאופורוזיס
- 37 תזונה
- 39 פעילות גופנית
- 39 טיפול באוסטיאופורוזיס בגברים

6

- 42 **כיצד ניתן לאבחן אוסטיאופורוזיס?**
- 43 אמצעים רגישים לקביעת כמות העצם
- 48 בדיקת איכות העצם באמצעות האולטרה-סאונד הכמותי
- 49 בדיקות מעבדה לאבחון מצב העצם
- 51 בדיקת רמת ההורמונים הקשורים בבריאות העצם

7

- 53 **סימני מחלת האוסטיאופורוזיס**
- 54 לא תמיד מדובר באוסטיאופורוזיס...

8

- 57 **מה ניתן לעשות למניעת אוסטיאופורוזיס?**
- 57 צעדי מניעה בתקופת הגדילה וההתבגרות
- 58 האם יש קשר בין המין לצמיחת העצם?
- 58 השפעת התורשה וסגנון החיים על מסת העצם
- 59 תזונה נכונה
- 64 חלבונים
- 65 ויטמין D
- 65 אסטרוגן
- 69 פעילות גופנית מתאימה
- 70 מניעת חבלות, נפילות ושברים

9

- 76 **מה לעשות לאחר שאובחנה מחלת האוסטיאופורוזיס?**

10

- 77 **הקשר בין פעילות גופנית למחלת האוסטיאופורוזיס.....**

11

79.....טיפול תרופתי באוסטיאופורוזיס

12

82.....תכשירים מאושרים לטיפול באוסטיאופורוזיס

82 תוספי סידן

83 ויטמין D

95 ביספוספונטים

97 קבוצת ה-SERM

98 תרופות אחרות

99 טיפול הורמונלי

101 תרופות מונעות פירוק עצם ותרופות מעודדות בניית עצם

105 תרופות ותיקות שהשפעתן לא נבדקה במלואה

13

107.....טיפול בשבר אוסטיאופורוטי בחוליות

107 כיצד יש לטפל בשבר כזה?

108 אמונות שגויות והפרכתן

14

110.....תרופות חדשות ומחקרים קליניים

תרופות הנמצאות בניסוי קליני בארץ במסגרת ניסוי רב-מרכזי

111 בינלאומי

15

114.....בדקי את עצמך!

114 האם את נמצאת בסיכון לפתח אוסטיאופורוזיס?

119 לאיזו קבוצת סיכון את שייכת?

16

121.....סוף דבר

אינדקס

