

# 1

## אוסטיאופורוזיס: האויב השקט וכיצד להילחם בו

גב' נ', בת 65, אישה בריאה ופעילה, חברה בחוג למיטיבי לכת, יצאה לטיול כהרגלה. תוך כדי הליכה במורד ההר החליקה גב' נ' ונחבלה קלות בעכוז. היא חשה כאב עז בגב התחתון ולא הצליחה לקום. בבית החולים, שאליו פונתה בדחיפות, אובחן שבר בחוליה מותנית. נאמר לה שהיא סובלת מאוסטיאופורוזיס.

המילה "אוסטיאופורוזיס" לקוחה מהשפה היוונית, ופירושה: 'אוסטיאו' - עצם, 'פורוזיס' - מחוררת, ויחד - עצם מחוררת. המונח מתאר במדויק את מצב העצם, שנעשית צפופה פחות ועקב כך הופכת לשבירה. תהליך איבוד העצם מתרחש ללא סימנים גופניים כלשהם, והופעת השבר יכולה להיות הביטוי הראשון של המחלה. לכן מכונה מחלת האוסטיאופורוזיס "המגפה השקטה". התהליך מתרחש בהדרגה, ובסופו של דבר השלד אינו מסוגל עוד לעמוד בעומס הנגרם על-ידי עמידה, הליכה או חבלה קלה. כך נוצרים שברים בחוליות עמוד השדרה, בצוואר הירך ובאמה.

המחלה היא מעין "אויב שקט", המתגנב באיטיות וללא כאב ומתגלה רק כאשר מופיעים סיבוכיה המכאיבים והמסוכנים של המחלה - השברים.

*מחלת האוסטיאופורוזיס היא אחד הגורמים העיקריים לפגיעה באיכות החיים בגיל המבוגר ולקיצור תוחלת החיים.*

שלא כמו בעלי החיים ההולכים על ארבע, האדם הזדקף במהלך האבולוציה, ולכן מוטל אצלו עומס רב על שלד הציר: על חוליות עמוד השדרה, על הכתפיים ועל הירכיים. עצם מדולדלת אינה מסוגלת לעמוד בעומס זה.

מחלת האוסטיאופורוזיס פוגעת באחת מכל ארבע נשים מעל גיל 55. לפי הערכות סטטיסטיות, יותר מ-35 אחוזים מהנשים יסבלו לפחות משבר אוסטיאופורוטי אחד עד גיל 70. שברים בצוואר הירך כרוכים בעלייה בשיעור התמותה ב-5-20 אחוזים במהלך השנה הראשונה שלאחר השבר, לעומת אנשים מקבוצת גיל דומה שלא לקו בשבר בצוואר הירך.

בארצות-הברית מתאשפזים מדי שנה כ-250 אלף איש בגלל שבר בצוואר הירך, ועלות הטיפול בחולים אלה מגיעה ל-9 מיליארד דולר בשנה. עקב ממצאים מדאיגים אלה מושקע בעשור האחרון מאמץ רב בחקר התהליכים המשפיעים על בניית העצם ודלדולה.

לאחר תום תקופת הפוריות של האישה מפסיקות השחלות לייצר הורמון מין נשי המעכב את דלדול העצם, ועקב כך חלה במקרים מסוימים ירידה של 6 אחוזים בשנה (או יותר) בכמות העצם. הירידה בצפיפות העצם היא הגורם העיקרי להופעת השברים, וזהו גם הגורם היחיד שניתן למדידה.

לאחר כמה שנים של "איבוד שקט" של העצם מגיעה כמות העצם לרמה

הנמוכה שבה מתחילים להתרחש השברים. ככלל, עצמותיהם של חולים אוסטיופורוטיים שבירות הרבה יותר מאלה של אנשים בריאים, אך כמה סוגי שברים אופייניים במיוחד לחולים במחלה זו: שברים בקצה האמה, בחוליות עמוד השדרה הגבי והמותני, בצלעות, בצוואר הירך ובכתף.

### **שבר באמה**

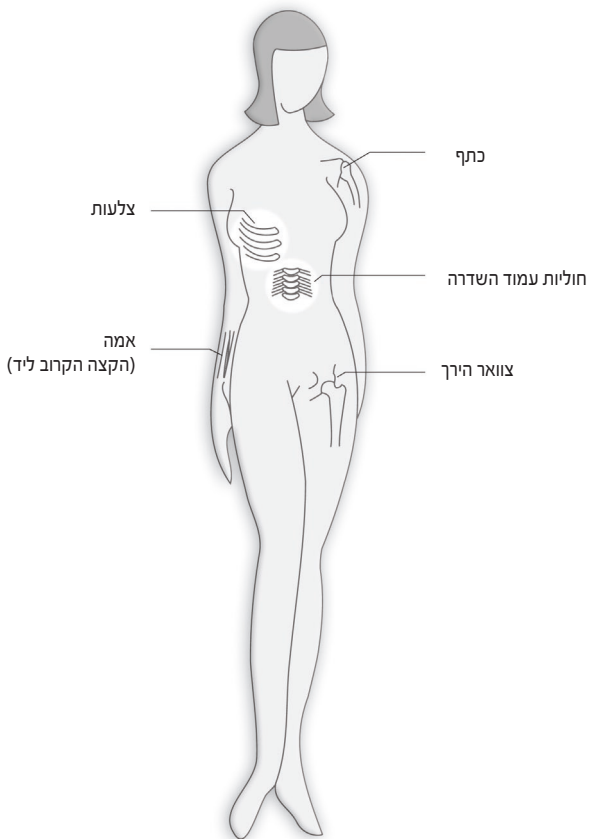
מתחולל בעת נפילה על ידיים מתוחות. אמנם שבר זה ניתן ברוב המקרים לטיפול ולריפוי כירורגיים, אבל הוא מלווה בכאב, מצריך טיפול בבית חולים ומחייב גיבוס למשך שישה שבועות עד לאיחוי. כדי להחזיר את היד לתפקוד מלא, נדרש טיפול פיזיותרפי ממושך, ולעתים - לאחר שהשבר נרפא - משתנית צורת האמה.

### **שברים בחוליות**

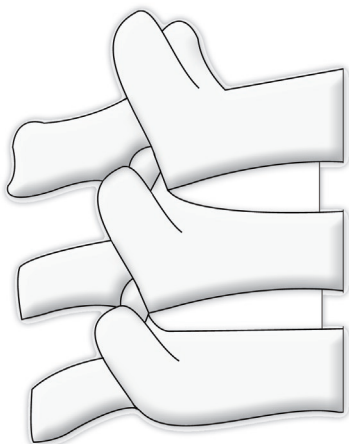
מתחוללים לעתים באופן ספונטני, ללא חבלה כלשהי, ולעתים בעקבות חבלה, זעזוע קל, שיעול או הרמת חפץ כבד.

### **שבר בצוואר הירך**

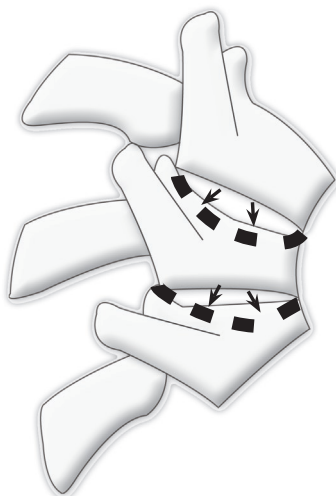
נוצר בדרך כלל בעקבות נפילה, אבל עלול להיווצר גם באופן ספונטני. שבר כזה מצריך תמיד אשפוז, וברוב המקרים דורש טיפול כירורגי ומלווה בתחלואה. 25 אחוזים מהחולים נפטרים במהלך השנה הראשונה שלאחר השבר עקב סיבוכים במערכת הנשימה (דלקת ריאות), בלב (אוטם) או במוח (אירוע מוחי).



איור 1: מקום שברים אוסטיאופורוטיים

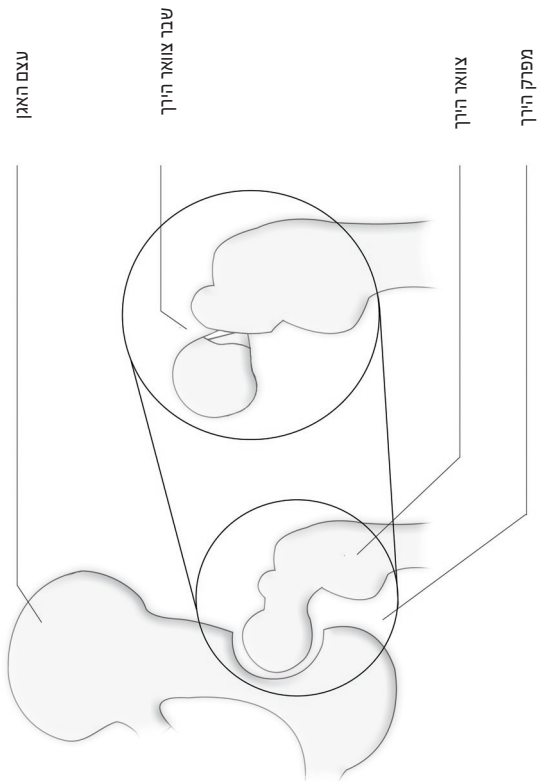


חוליות תקינות



שברי דחיסה בגופי החוליות

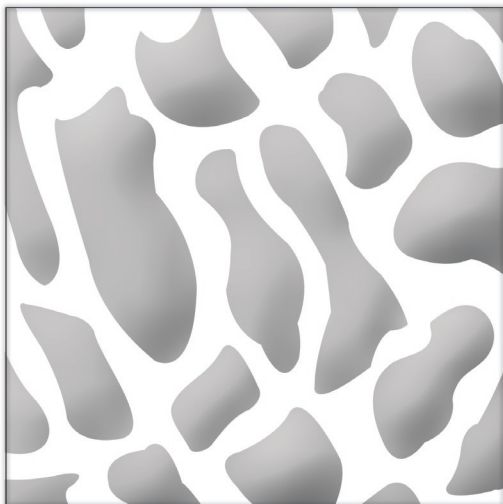
**איור 2:** שברים בחוליות גורמים לכיפוף עמוד השדרה לפנים



איור 3: שבר בצוואר הירך

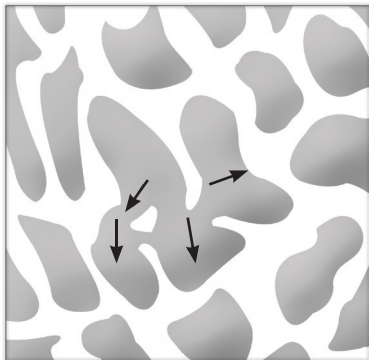
## ד"ר צופיה איש שלום

כדי שנוכל להבין כיצד מתפתחת מחלת האוסטיאופורוזיס, כדאי שנכיר את מבנה השלד, את תפקידיו ואת ההורמונים המשפיעים על העצם.

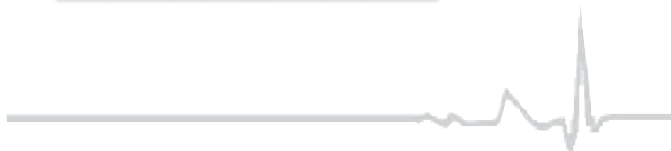
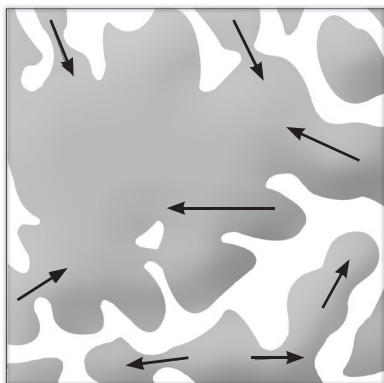


### איור 4: התפתחות אוסטיאופורוזיס

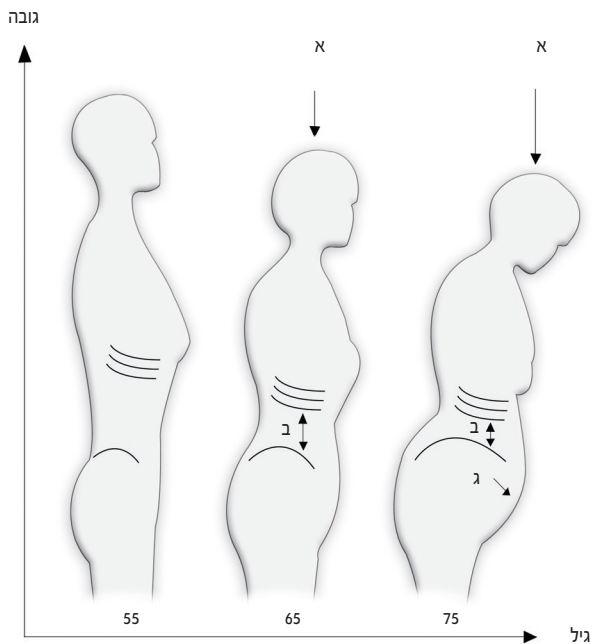
תמונה זו מציגה מראה אופייני של עצם ספוגית (המהווה 60 אחוזים מגופי החוליות). קוריות העצם מופיעות בתרשים בצבע לבן - והן מתחברות זו לזו ויוצרות רשת צפופה כשביניהן החללים (בתרשים - בשחור) המכילים שומן ולשד עצם.



באיור למעלה נראית תחילת תהליך דלדול עצם: נוצר נקב זעיר; הקוריות עדיין צפופות אך עבות פחות. באיור התחתון נראות קוריות עצם דקות עם נקבים רבים ללא רצף בין הקוריות.







- א - איבוד קומה עד 12 ס"מ מגובה מרבי של גיל צעיר
- ב - קיצור מרווח בין האגן לצלעות
- ג - הבלטת הבטן לפנים ורפיון שרירי הבטן

איור 5: שינויים במבנה הגוף עקב אוסטיאופורוזיס בנשים