

ירידה בצפיפות עצם (אוסטאופורוזיס) במטופלים עם מחלות מעי דלקתיות (IBD)

ד"ר גליה מאירי, מומחית ברפואת משפחה, מכבי שירותי בריאות

מטופלי מעי דלקתי נמצאים בסיכון מוגבר מאד לירידה בצפיפות העצם (אוסטאופורוזיס, או מצב מוקדם יותר שנקרא אוסטאופניה) בגלל שילוב של סיבות ובניהן תהליך דלקתי פעיל, תת-תזונה וטיפול ממושך בסטרואידים. ירידה בצפיפות העצם מלווה בסיכון מוגבר לשברים. למרות זאת, קיים-תת-אבחון ותת-טיפול של אוסטאופורוזיס בקרב מטופלי מעי דלקתי.

האבחון של אוסטאופורוזיס נעשה באמצעות בדיקת צפיפות עצם, שהיא למעשה צילום רנטגן בקרינה נמוכה של עמוד השדרה המותני והירכיים. עם האבחנה מומלץ לערוך בירור מעבדתי לשלילת בעיות נלוות.

שמירה על צפיפות עצם תקינה כוללת מספר מרכיבים :

**** תזונה מאוזנת**, לשמירה על משקל גוף ומצב תזונתי תקין. בפרט מומלץ להרבות במזונות עשירים בסידן ומינרלים נוספים, כגון קטניות, אגוזים ושקדים טריים, טחינה, ירקות ירוקים ופירות. ניתן לאכול גם מוצרי חלב טבעיים, כמו יוגורט או גבינת 5%, אם אין רגישות. כמובן שהתזונה צריכה להיות מותאמת למטופל באופן אישי, בהתאם למאפייני המחלה.

**** פעילות גופנית נושאת משקל**, כדוגמת הליכה, ריצה, משחקי כדור.

**** צמצום צריכת קפאין והמנעות משתיית אלכוהול.**

**** תוספי סידן** - הצריכה המומלצת של סידן, לכל אדם, היא 1200-1500 מ"ג ביום. על מנת להגיע לערכים אלו נחוץ תוסף. קיימים בשוק כדורי סידן של 600 מ"ג, לבליעה או לעיסה, כאשר ברובם משולבת כמות קטנה של ויטמין D (מינון אחזקה). באנשים שאינם צורכים סידן בתזונה, יש לקחת 2 כדורים ביום, בנפרד זה מזה. מומלץ ליטול את הכדורים עם האוכל, להפחתת תופעות לוואי בטניות, אך להתרחק שעתים ממוצרי חלב, סובין ודגנים, תכשירי ברזל או נוגדי חומצה. רצוי לקחת את הכדור עם מיץ תפוזים, כיוון שהחומציות מסייעת לספיגת הסידן.

**** ויטמין D** - מיועדים לאנשים שאצלם יש חסר מתועד (בבדיקות דם) ברמת ויטמין D. (לאחרונה מתברר שזהו חסר שכיח למדי באוכלוסייה, גם בלי קשר למחלות מעי). המינון הנחוץ יקבע ע"י הרופא בהתאם לרמת ויטמין D בדם, לרוב 2000-3000 יחידות ביום, למשך 3-4 חודשים. התוספים קיימים בטיפות (לרוב בריכוז 200 יחידות לטיפה) או כדורים (לרוב 400 יחידות לכדור). טיפות ויטמין D הן שומניות מאד, ולכן מומלץ לטפטף ישירות לפה או לטפטף על פרוסת לחם ולאכול אותה. ניתן לקחת מינון שבועי בבת אחת.

**** טיפול ייעודי לצפיפות העצם** - מיועד רק לאנשים שאובחנו עם אוסטאופורוזיס, או אנשים עם אוסטאופניה שנמצאים בסיכון גבוה מאד לשברים (לפי מודל FRAX). לא לגמרי ברור מה ההשפעה של תרופות אלו בצעירים עם בעיית צפיפות עצם, ולכן מומלץ להתייעץ עם אנדוקרינולוג לפני החלטה.