

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order one of these tests:

- A **heel ultrasound** – This test looks for bone loss. You will need to take your shoes and socks off. Small pads are placed on each side of your heel. The test will take a few minutes and does not hurt.
- A **bone density scan**, also called DEXA – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The test takes only a few minutes. Do not wear clothing with metal zippers, snaps or under-wires. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- A **blood test** – This test checks hormone levels and looks for other conditions that increase bone loss.

Ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui entraîne une perte de tissu osseux. Lorsque l'on perd du tissu osseux, les os deviennent fragiles et cassent plus facilement.

Signes

La perte osseuse de l'ostéoporose ne provoque souvent aucun signe. Les gens peuvent ignorer qu'ils ont la maladie jusqu'à ce que leur os deviennent si faibles qu'un effort soudain, le fait de se cogner ou une chute provoque la cassure d'un os.

La perte osseuse qui provoque l'affaissement des os de la colonne vertébrale peut être ressentie ou considérée comme de sévères douleurs dorsales, une perte de taille, une posture voûtée ou une bosse.

Examens

Discutez avec votre médecin des examens de l'ostéoporose. Votre médecin pourra vous prescrire un de ces examens :

- une **écographie du talon** – cet examen contrôle la perte osseuse. Vous devrez retirer vos chaussures et vos chaussettes. De petits coussinets sont placées de chaque côté de votre talon. L'examen durera quelques minutes et est indolore.
- une **ostéodensitométrie osseuse**, également appelée DEXA – Cette radiographie mesure la densité osseuse de la partie inférieure de la colonne vertébrale, de la hanche ou du poignet. L'examen ne dure que quelques minutes. Ne portez aucun vêtement comportant des fermetures-éclair métalliques, des boutons pressions ou des armatures. Les résultats du scintigramme sont rapportés en termes de quantité de perte osseuse.
- un **examen sanguin** – cet examen vérifie les taux d'hormones et examine d'autres facteurs qui augmentent la perte osseuse.

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - **For those 19-50 years of age**, eat 3 servings or 1000 milligrams of calcium each day.
 - **For those over 50 years of age**, eat 4 servings or 1200 milligrams of calcium each day.
 - Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - Vitamin D is needed with calcium, and sunshine is the greatest source of Vitamin D. Being in the sun for 15 minutes a day three times a week gives the body enough Vitamin D. If you cannot get enough sunlight, take 400-800 international units of Vitamin D each day.
- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Perform standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3-4 hours per week.
- Stop smoking or tobacco use.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.

Votre traitement

Commencez lorsque vous êtes jeune afin de prévenir et de traiter l'ostéoporose. Gardez des os solides tout au long de votre vie. Des traitements peuvent vous aider à stopper ou ralentir la perte osseuse et les cassures mais il n'existe aucun remède.

- Ayez un régime alimentaire riche en calcium ou prenez des suppléments calciques tous les jours.
 - **Pour les individus âgés de 19 à 50 ans**, prenez 3 portions ou 1000 milligrammes de calcium par jour.
 - **Pour les individus âgés de plus de 50 ans**, prenez 4 portions ou 1200 milligrammes de calcium par jour.
 - Les sources de calcium dans les aliments comprennent le lait, les produits laitiers ou des aliments riches en calcium comme des jus ou des céréales.
 - Les suppléments calciques peuvent être une option s'il n'y a pas assez de calcium dans votre alimentation.
 - N'augmentez pas votre apport en calcium au-delà de la quantité recommandée.
 - La vitamine D est nécessaire avec le calcium, et les rayons du soleil sont la plus grande source de vitamine D. S'exposer au soleil pendant 15 minutes par jour et trois fois par semaine apporte suffisamment de vitamine D à l'organisme. Si vous ne pouvez pas suffisamment vous exposer aux rayons du soleil, prenez 400-800 unités internationales de vitamine D chaque jour.
- Gardez un poids de forme. Un poids insuffisant vous expose à un risque plus élevé d'ostéoporose.
- Faites des exercices standard comme de la marche, du jogging, de la danse et de l'aérobic 3 à 4 heures par semaine.
- Cessez de fumer ou d'utiliser du tabac.
- Limitez l'alcool, la caféine et les boissons gazeuses.

- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Discutez avec votre médecin des médicaments permettant de réduire la perte osseuse.
- Demandez à votre médecin de vous parler d'un traitement substitutif en œstrogènes si vous êtes ménopausée ou si vous avez subi une ovariectomie. Les œstrogènes peuvent prévenir une perte osseuse supplémentaire, mais il existe des risques avec ce traitement. Discutez avec votre médecin des risques et des avantages.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.