

24 czerwca- Światowy Dzień Osteoporozy

Osteoporoza to choroba, która dotyka układ szkieletowy człowieka. W przebiegu tej choroby dochodzi do zmniejszenia gęstości kości, co skutkuje znacznie wyższą podatnością na złamania pojawiające się nawet przy niewielkich obciążeniach. Osteoporoza jest chorobą rozwijającą się przez długie lata i nie daje żadnych zauważalnych objawów. Jedynym objawem osteoporozy możliwym do wykrycia bez wykonywania specjalistycznych testów diagnostycznych są złamania kości w wyniku urazów, które u zdrowych ludzi nie doprowadziłyby do tego zjawiska. Do złamań najczęściej dochodzi w kościach narażonych na urazy w wyniku potknięcia i upadku, czyli w nadgarstku, przedramieniu, biodrze i udzie.

Osteoporoza dotyczy przede wszystkim kobiet w wieku około 50-60 lat, ale schorzenie to może dotyczyć również starszych mężczyzn. Choroba ta jest dziś bardzo powszechna. Szacuje się, że osteoporoza dotyczy 2,4 mln polskich kobiet, oznacza to, że choruje na nią 20% dorosłych kobiet. U ponad zaś 40% kobiet stwierdzono osteopenię, czyli zmniejszoną gęstość kości.

Czynniki ryzyka i przyczyny osteoporozy:

- płeć,
- wiek,
- obciążenie rodzinne,
- nadwaga,
- palenie tytoniu,
- nadczynność tarczycy,
- cukrzyca,
- przyjmowanie niektórych leków,
- nadmierne spożywanie alkoholu,

- niedobory żywieniowe, przede wszystkim zbyt niskie spożycie wapnia i witaminy D3,
- brak aktywności fizycznej połączony z niedowagą (kości wzmacniane są przez całe życie poprzez poddawanie ich obciążeniom).

Niezwykle ważna jest odpowiednio wcześnie wdrożona profilaktyka mająca na celu zapobieganie rozwojowi osteoporozy. Dodatkowo u osób znajdujących się w grupach ryzyka związanych z tym schorzeniem należy regularnie wykonywać badania, które umożliwią wczesne wykrycie osteoporozy.

Profilaktyka i leczenie osteoporozy:

- **wapń** - optymalna dzienna dawka wapnia wynosi 1000 mg². Taką ilość można zwykle z łatwością przyjąć z odpowiednim pożywieniem. Wiele produktów spożywczych jest dobrym źródłem wapnia. Zaliczają się do nich m.in.: mleko, jogurt i sery, warzywa zielone, np. szczypiorek czy brokuły oraz niektóre rodzaje wód mineralnych. Jeśli nie można dostarczyć odpowiedniej ilości wapnia z pożywieniem, dobrym rozwiązaniem jest przyjmowanie preparatów z wapniem. Ważne jest przy tym, aby całkowita dawka dzienna dostarczanego wapnia nie przekraczała 1500 mg.
- **witamina D3** - zaleca się codzienne działanie promieni słonecznych na ramiona i twarz przez co najmniej 15-30 minut, stosownie do typu skóry, aby pobudzić syntezę witaminy D3 w skórze. Jeśli nie jest to możliwe pozostaje suplementacja witaminy D3 w postaci preparatów witaminowych,
- **zdrowy tryb życia** – ważne jest przede wszystkim uprawianie sportu odpowiedniego dla płci i wieku, zaś u osób starszych aktywnością fizyczną mogą być spacer. Równie ważne jest dobranie odpowiedniej pory na sen i odpoczynek. Podstawą jest

jednak zrezygnowanie z używek, takich jak spożywanie alkoholu i palenie papierosów.