

Informacja prasowa**Co trzecia kobieta na świecie cierpi na osteoporozę – jak żyć z tą chorobą?**

24 czerwca obchodzony jest Światowy Dzień Chorych na Osteoporozę. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia obecnie cierpi na nią co trzecia kobieta i co dziewiąty mężczyzna na całym świecie. Ten dzień jest dobrą okazją, aby zwrócić uwagę społeczeństwa na zagrożenie tą chorobą, a także uświadomić, jak można z nią walczyć.

Osteoporoza to jedna z najczęstszych chorób osób w wieku podeszłym, która zdecydowanie częściej dotyka kobiety niż mężczyzn. Zwykle przebiega bezobjawowo, dlatego nazywana jest „złodziejem kości”, „cichą epidemią” czy „tykającą bombą”. Na osteoporozę cierpi już ponad 75 500 000 pacjentów w Europie, USA i Japonii, w samej Polsce szacowana liczba chorych to ok. 2 858 540¹, a powikłania tej choroby są jednymi z najczęstszych przyczyn zgonów w krajach rozwiniętych – *Złamania kości powstające na skutek osteoporozy – najczęściej złamania kręgosłupa, kości promieniowej, kości udowej – powodują wiele powikłań jak zanik mięśni, odleżyny, a nawet mogą doprowadzić do zatorów w płucach, które są skutkiem długotrwałego leżenia i możliwości pojawienia się zakrzepicy żyłnej. Leczenie wymaga nie tylko długiego pobytu w szpitalu, ale i czasochłonnej, bolesnej rehabilitacji* – mówi dr n. med. Paweł Jerzak, reumatolog Grupy LUX MED. Rosnąca liczba osób chorych spowodowała, że osteoporoza uznana została za jedną z chorób cywilizacyjnych.

Jakie są czynniki ryzyka?

Głównym czynnikiem ryzyka wystąpienia osteoporozy jest wiek. Choroba najczęściej rozwija się u osób starszych, po 65. roku życia, dużo później u mężczyzn niż kobiet, co związane jest z gospodarką hormonalną. – *Menopauza następuje szybciej u kobiet niż andropauza u mężczyzn, a obniżony poziom hormonów płciowych ma duże znaczenie dla rozwoju osteoporozy. Ponadto masa kostna kobiet jest dużo mniejsza niż mężczyzn. Na rozwój osteoporozy duże znaczenie mają również takie czynniki jak nieprawidłowa dieta w dzieciństwie i młodości (brak wystarczającej ilości wapnia, białka i witaminy D), brak aktywności fizycznej czy przyjmowane długotrwanie leki.* – podkreśla dr n. med. Paweł Jerzak. Skłonność do wystąpienia osteoporozy mogą przyspieszyć również niektóre choroby jak np. nadczynność tarczycy czy cukrzyca, może być też ona w pewnym stopniu uwarunkowana dziedzicznie.

¹ Źródło: Osteoporoza, choroba miliona złamań, Czerwiński E., Zakład Chorób Kości i Stawów, WOZ, Coll. Med. Uniwersytetu Jagiellońskiego, http://www.osteoporoza.pl/attachments/1617_Osteoporoza-fakty_2011-10-18kb.pdf

Sygnaly ostrzegawcze

Osteoporoza początkowo przebiega skrycie i nie daje żadnych zauważalnych objawów. Sygnałem ostrzegawczym mogą być bóle stawów i kości, szczególnie w okolicy obręczy biodrowej. Do najbardziej charakterystycznych objawów zaawansowanej osteoporozy należy obniżenie wzrostu, a także tzw. wdowi garb, który może powstać po złamaniu osteoporotycznym w odcinku piersiowym kręgosłupa. – *Jeśli u pacjenta wystąpiły podobne oznaki, konieczna jest diagnostyka w kierunku osteoporozy. Takie osoby powinny niezwłocznie zgłosić się do lekarza i ustalić plan dalszego postępowania. Jeśli już dojdzie do złamania kości, to znak, że choroba jest już w zaawansowanym stadium rozwoju.* – zaznacza reumatolog Grupy LUX MED.

Czy osteoporozie można zapobiec?

Podstawą profilaktyki w przypadku osteoporozy jest prawidłowy poziom witaminy D w organizmie oraz zbilansowana dieta, bogata w wapń i białka, oparta na dużej ilości warzyw i owoców. – *Wchłanianie wapnia poprawia przede wszystkim laktoza zawarta w mleku. Witamina D bardzo dobrze działa nie tylko na metabolizm kości, ale poprawia też siłę mięśni. Białko natomiast jest niezbędne do tworzenia tkanki kostnej oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mięśni.* – podkreśla dr n. med. Paweł Jerzak. Bardzo istotna jest także regularna aktywność fizyczna (dla osób starszych najlepszą formą ruchu są marsze lub nordic walking), ponieważ ruch sprzyja budowie nowej tkanki kostnej jednocześnie wpływając na prawidłowy metabolizm wapnia. W celu zminimalizowania ryzyka pojawienia się osteoporozy należy także ograniczyć spożycie używek - *Kawa i alkohol zwiększają wydalanie wapnia z moczem, a palenie tytoniu może hamować działanie komórek kościotwórczych, co w konsekwencji przekłada się na częstsze występowanie u palaczy złamań kręgów i kości przedramienia. Ruch, odpowiednia dieta, odrzucenie używek – to podstawa profilaktyki związanej z osteoporozą* – podsumowuje specjalista.

Osoby, które ukończyły 65 rok życia (w szczególności kobiety) powinny mieć przeprowadzane co najmniej raz w roku badanie gęstości kości – densytometrię. Jest to szybkie i proste badanie, polegające na użyciu niskiej dawki promieniowania rentgenowskiego. Dzięki niemu lekarz ma możliwość oceny stanu mineralizacji kości pacjenta, a dokładniej ile gramów wapnia oraz innych minerałów znajduje się w danym segmencie kości. Lekarz na podstawie densytometrii oraz wywiadu, podczas którego zbiera informacje o złamaniach w najbliższej rodzinie pacjenta, przyjmowanych przez niego lekach, chorobach towarzyszących oraz stylu życia, może ocenić czy pacjent jest w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na osteoporozę i zalecić profilaktykę. W przypadku stwierdzenia choroby wdraża odpowiednie leczenie.

Więcej informacji:

Biuro prasowe Grupy LUX MED:

Katarzyna Muchorska

Specjalista ds. Komunikacji, Departament Komunikacji Korporacyjnej

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa

t: 22 450 46 22

m: 885 883 509

e-mail: katarzyna.muchorska@luxmed.pl

Paulina Mućko

PR Account Executive

m: 728 397 225

e-mail: mucko@mccconsultants.pl