

Ta choroba daje w kość

Ponad 200 milionów osób na całym świecie dotkniętych jest osteoporozą. W Polsce na osteoporozę choruje ok. 2,8 mln osób, połowa zachorowań dotyczy osób w wieku 75-84 lata. Prawie 90% złamań nasady bliższej kości udowej oraz trzonów kręgów u kobiet i 70% u mężczyzn wynika z osteoporozy. Osteoporoza nie boli – nazywana jest „cichym złodziejem kości”.

Czym jest osteoporoza?

Osteoporoza to choroba cywilizacyjna, charakteryzująca się zmniejszeniem i osłabieniem struktury mineralnej kości, a w rezultacie zwiększoną podatnością na złamania. Częściej dotyka kobiet niż mężczyzn.

Wyróżniamy dwa rodzaje osteoporozy:

- pierwotna – występuje najczęściej, jest konsekwencją starzenia się układu szkieletowego. Rozwija się u kobiet po menopauzie oraz u mężczyzn w podeszłym wieku. Utrata gęstości mineralnej kości jest nieuchronnym procesem związanym z wiekiem.
- wtórna – jest wynikiem współistnienia innych chorób lub stosowania niektórych leków, może pojawić się w każdym wieku.

Czynniki ryzyka osteoporozy

- Wiek.
- Niska masa kostna.
- Niska masa ciała.
- Przebyte złamanie bez istotnego urazu.
- Przewlekłe leczenie glikokortykosteroidami obecnie lub w przeszłości.
- Palenie papierosów i picie alkoholu.
- Reumatoidalne zapalenie stawów.
- Nieodpowiednia dieta, uboga w wapń i witaminę D.
- Mała aktywność fizyczna.
- Niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne.

Densytometria

Densytometria jest to badanie gęstości mineralnej kości (BMD). Jest bezpieczne i nie wymaga żadnego przygotowania. Badanie przeprowadza się zazwyczaj w odniesieniu do kości, które najczęściej ulegają złamaniu w przebiegu osteoporozy (szyjka kości udowej, odcinek lędźwiowy kręgosłupa, kości przedramienia, kości nadgarstka).

W zdrowym ciele mocne kości. Dbaj o nie!

Profilaktyka osteoporozy a dieta

Korzystne dla kości:

- mleko i produkty mleczne: kefir, jogurt sery twarogowe, żółte, feta – o obniżonej zawartości tłuszczu;
- owoce świeże i suszone (wszystkie);
- warzywa świeże i gotowane (zwłaszcza liściaste) sałata, rukola, jarmuż, brokuły, kapusta, kalafior, brukselka, kiełki, groszek zielony, nasiona roślin strączkowych. Warzywa warto jadać w postaci surówek z

- dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy;
- tłuste ryby morskie (łosoś, sardynki, makrela, śledź, szprotki, turbot, flądra) – świeże, mrożone, wędzone o małej zawartości soli;
 - pieczywo razowe (graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste) oraz kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), ryż i makarony pełnoziarniste.

Niekorzystne dla kości:

- przetwory mięsne (wędliny) konserwowane fosforanami, a także słone wędliny;
- szczawiany zawarte m.in. w szczawiu, szpinaku, rabarbarze i botwinie;
- nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych – zwiększają wydalanie wapnia z organizmu i obniżają jego przyswajanie z przewodu pokarmowego.

Profilaktyka osteoporozy a ruch

Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania kości w zdrowiu. Powinniśmy poświęcić na nią co najmniej 30-60 minut dziennie w zależności od wieku. Zalecany przez ekspertów WHO program aktywności fizycznej seniorów, w którym bierze się pod uwagę ryzyko osteoporozy w tym wieku, powinien zawierać trzy elementy:

- **ćwiczenia wytrzymałościowe** - marsz, marszobieg, jazda na rowerze, nordic walking z intensywnością odpowiednią do stanu zdrowia i sprawności ogólnej ćwiczących;
- **ćwiczenia siłowe** - angażujące najważniejsze grupy mięśniowe tj.: brzucha, pleców, nóg i ramion;
- **ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne.**

Dobrze zaplanowany trening zmniejsza ryzyko złamań kości. Mocne mięśnie stabilizują znacznie postawę ciała i eliminują ryzyko upadku, a tym samym złamań osteoporotycznych.

Program Profilaktyki Osteoporozy

Dla kobiet, szczególnie zagrożonych osteoporozą, opracowany został Program Koordynacji Profilaktyki Złamań Osteoporotycznych.

Skierowany jest do kobiet:

- w wieku 50–70 lat;
- nieleczących się na osteoporozę;
- u których wcześniej nie została zdiagnozowana choroba.

Szczegółowe informacje o programie oraz ośrodkach realizujących badania znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl

Gdzie szukać poradni leczenia osteoporozy? [Wykaz przychodni](#)

Przydatne linki: [Diety NFZ](#) [Akademia NFZ](#)

Materiał przesłany przez NFZ w związku z akcją – „Środa z profilaktyką”.

Drukuj