



24 czerwca Światowy Dzień Chorych na Osteoporozę

*Czas i zdrowie to dwa cenne skarby,
których nie rozpoznajemy i nie doceniamy,
dopóki się nie wyczerpią*

Denis Waitlej

Osteoporoza to obecnie jedno z najczęstszych schorzeń współczesnego społeczeństwa. W Polsce odsetek osób cierpiących na osteoporozę cały czas rośnie. Obecnie jest nią zagrożonych blisko 40% kobiet i 13% mężczyzn po 50 r.ż. Choć chorują na tę dolegliwość osoby starsze, jej profilaktyka powinna się zaczynać od najmłodszych lat.

24 czerwca obchodzimy **Światowy Dzień Walki z Osteoporozą**. Warto przy tej okazji zwrócić większą uwagę na możliwe konsekwencje zdrowotne tej podstępnej choroby i jej zapobieganie.

Osteoporoza uznana została przez WHO za jedną z głównych chorób cywilizacyjnych, która dotyka około 10% ludzi na świecie. W Polsce cierpi na nią aż 9 milionów osób, w tym jedna trzecia kobiet po menopauzie. Każdego roku z powodu osteoporozy dochodzi do 14 tysięcy złamań kości. Niestety, to właśnie złamania są często pierwszym objawem choroby.

Osteoporoza zwana też cichym złodziejem kości to choroba objawiająca się upośledzeniem mikroarchitektury tkanki kostnej i zmniejszeniem jej masy, co finalnie prowadzi do większej łamliwości kości. Spowodowane jest to między innymi niedoborem witaminy D oraz wapnia. Niestety czynników, które wpływają na rozwój choroby jest znacznie więcej. Wśród nich wyróżnia się także wiek, płeć oraz rasę. Szacuje się, iż na osteoporozę najbardziej narażona jest rasa biała i żółta. Z badań wynika, iż na tę chorobę w Polsce cierpi mniej więcej 11 % osób. W dużej mierze dotyczy kobiet w trakcie lub po menopauzie, dlatego znajdują się one w grupie ryzyka. Problemem są zaburzenia gospodarki hormonalnej. U kobiet zasadniczą przyczyną osteoporozy jest nagłe obniżenie poziomu estrogenów z powodu menopauzy, u mężczyzn jedną z przyczyn może być postępujący z wiekiem niedobór testosteronu. Osteoporoza może się rozwinąć również w przebiegu innych schorzeń, takich jak: nadczynność przytarczyc, tarczycy, kory nadnerczy, cukrzyca. Może być także skutkiem długotrwałego zażywania niektórych leków, takich jak: leki przeciwpadaczkowe, leki immunosupresyjne, leki zmniejszające krzepliwość krwi, glikokortykosteroidy. Na wystąpienie osteoporozy wpływa niewątpliwie niewłaściwa dieta, nadmierne korzystanie z używek, mała aktywność fizyczna oraz niedobory witamin podczas stosowania kuracji odchudzającej. Niebezpieczna jest również kawa, która wypijana w dużych ilościach może przyczynić się do złamania kości.

Schorzenie to polega na zmniejszeniu gęstości kości, wskutek czego częściej dochodzi do ich złamań. Objawami choroby mogą być np. pojawiające się bóle po uprawianiu aktywności fizycznej. Innym syndromem jest wystąpienie złamania mimo drobnego urazu. Może również pojawić się zmniejszenie wzrostu, którego przyczynę upatruje się w złamaniu kręgow.

W celu zdiagnozowania tej choroby trzeba udać się na densytometrię kostną. Jest to badanie, które polega na sprawdzeniu gęstości kości. Warto je wykonać, aby w razie pojawienia się choroby szybko zacząć się leczyć i nie dopuścić do złamań. Badanie to jest bezbolesne i bezpieczne - wykorzystuje minimalną dawkę promieni X. Warto pamiętać także o dostarczeniu swojemu organizmowi codziennej dawki witaminy D. Szczególnie zalecana jest suplementacja od października do kwietnia. Aby uchronić się przed osteoporozą trzeba również wprowadzić do diety produkty zawierające wapń oraz białko, a także zwiększyć aktywność fizyczną. Witamina D dostarczana jest naszemu organizmowi poprzez słońce, dlatego warto codziennie poświęcić czas na spacer.

Zalecania dotyczące wzmocnienia kości:

- Walcząc z zagrożeniami skutkującymi osteoporozą zaleca się jeść pięć porcji owoców i warzyw dziennie.
- Każdy posiłek powinien zawierać (do wyboru): pieczywo, płatki śniadaniowe, ziemniaki, kasze, makaron.
- Należy unikać soli, ponieważ zwiększa ilość wydalanego z moczem wapnia oraz produktów o wysokiej zawartości cukrów i tłuszczów np. słodycze, cukierki, ciastka, chipsy, napoje gazowane, ponieważ mają znikomą wartość odżywczą.
- Należy jeść produkty bogate w wapń: sery żółte, mleko, twarogi, ryby tj. makrele, łosoś, sardynki, pieczywo, rośliny strączkowe np. soja, sezam, zielone warzywa liściaste.
- Spore ilości witaminy D znajdziemy w tłustych rybach: makrele, sardynki, śledź, a także w maśle, jajach i płatkach śniadaniowych.
- Produkty bogate w magnez to: kakao, orzechy, masło orzechowe, gorzka czekolada, kasze.
- Fosfor dostarczymy organizmowi w: serach żółtych, orzechach, wątrobie, żółtkach jaj, rybach morskich, warzywach strączkowych.

Światowy Dzień Chorych na Osteoporozę to dobra okazja, aby po raz kolejny uświadomić Polakom, jak ważna jest profilaktyka, wczesne wykrycie przyczyn dolegliwości oraz zmiana stylu życia i przyzwyczajzeń żywieniowych. Wszystko to daje ogromne szanse na uniknięcie niebezpiecznych skutków choroby, na którą nierzadko sami pracujemy przez całe życie. Najlepszą profilaktyką osteoporozy jest aktywny i zdrowy styl życia - silne mięśnie „nie pozwolą” na odwapnienie kości. O kondycję kości powinniśmy zacząć dbać już od 40 r. ż. Udowodniono, że osoby aktywne, uprawiające rekreacyjne sport znacznie rzadziej zapadają na osteoporozę. Nie chodzi o sport wyczynowy, wystarczy jazda rowerem, nordic walking lub pływanie. Najlepiej więc dbać o formę przez całe życie.

opracowała: Anna Szydlik, gł. specjalista ds. bhp