

Program Profilaktyki Osteoporozy

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

Skierowany jest do kobiet:

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

Szczegółowe informacje o programie oraz ośrodkach realizujących badania znajdziesz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-osteoporozy>

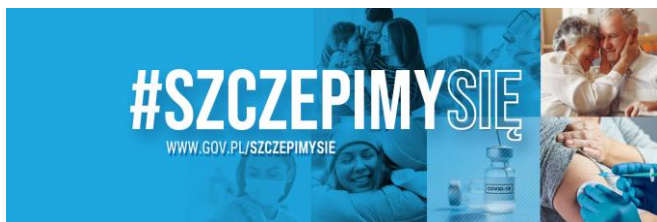
Gdzie szukać poradni leczenia osteoporozy:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

Przydatne linki:

<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



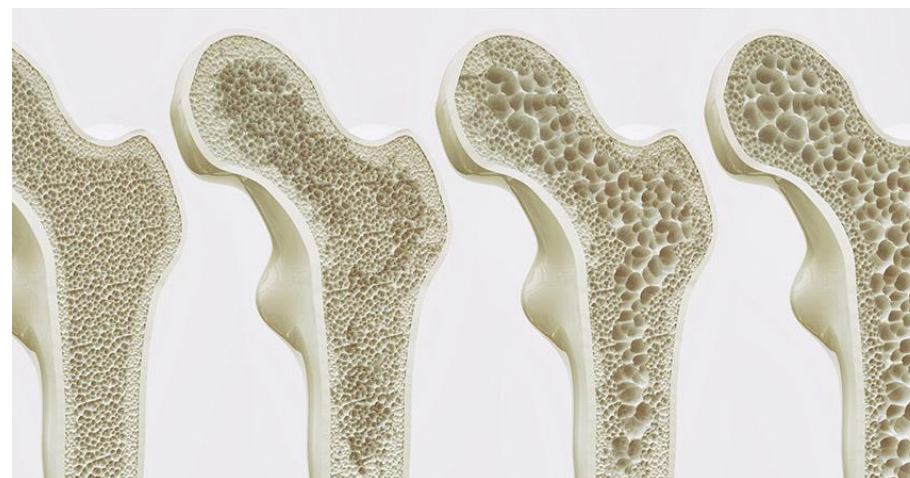
Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka osteoporozy



Osteoporoza

- 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”.

CZY WIESZ

Czym jest osteoporoza?

Osteoporoza to choroba cywilizacyjna, charakteryzująca się zmniejszeniem i osłabieniem struktury mineralnej kości, a w rezultacie zwiększoną podatnością na złamania. Częściej dotyczy 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 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, jagłana, 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, marszobiegi, 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.