



Osteoporoza

Osteoporoza obecnie definiowana jest jako *„choroba szkieletu, charakteryzująca się upośledzoną wytrzymałością kości, co powoduje zwiększone ryzyko złamania”*





Osteoporoza

Osteoporoza znacznie **obniża jakość życia**. **Ból** towarzyszący zmianom pourazowym **ogranicza funkcjonowanie w społeczeństwie**. Długotrwałe **unieruchomienie** oraz pozbawienie pacjenta samodzielności oddziałuje na jego poczucie własnej wartości i **sprzyja stanom depresyjnym**. Dodatkowo długotrwałe przebywanie w łóżku powoduje rozwój **zapalenia płuc**, a takie **zakażenie** niejednokrotnie staje się **przyczyną zgonu**, zwłaszcza w grupie pacjentów z chorobami układu krążenia i układu oddechowego.





Problem

Osteoporoza jest jednym z najczęstszych schorzeń współczesnego społeczeństwa.

W Polsce dotkniętych osteoporozą jest ok. 4 milionów osób.

Częstość występowania osteoporozy **wzrasta z wiekiem**. ↑

Cierpi na nią **jedna trzecia kobiet po menopauzie** (co ma związek ze znacznym spadkiem produkcji estrogenu) oraz **ok. 8 proc. mężczyzn po 50 roku życia**.



1/3 kobiet po menopauzie

8% > 50 r.ż.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie

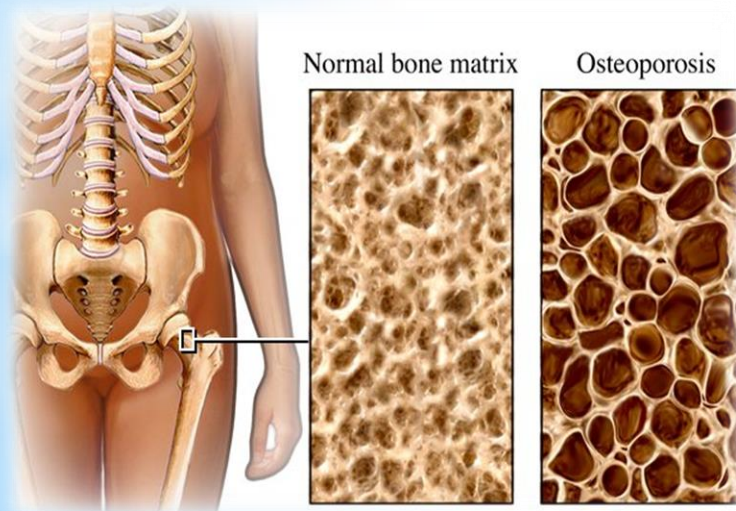
Osteoporoza

interwencja i grupa docelowa

Ocena ryzyka złamań metoda **FRAX** u kobiet po 50 roku życia
oraz **badanie densytometryczne u wszystkich kobiet po 65 roku życia.**

Densytometria pozwala:

- **wykryć** osteoporozę przed wystąpieniem złamania
- **oszacować ryzyko** rozwoju osteoporozy w przyszłości
- **wykazać tempo** zaniku kości podczas badań kontrolnych
- określić **wskazania** do terapii farmakologicznej
- **monitorować** terapię



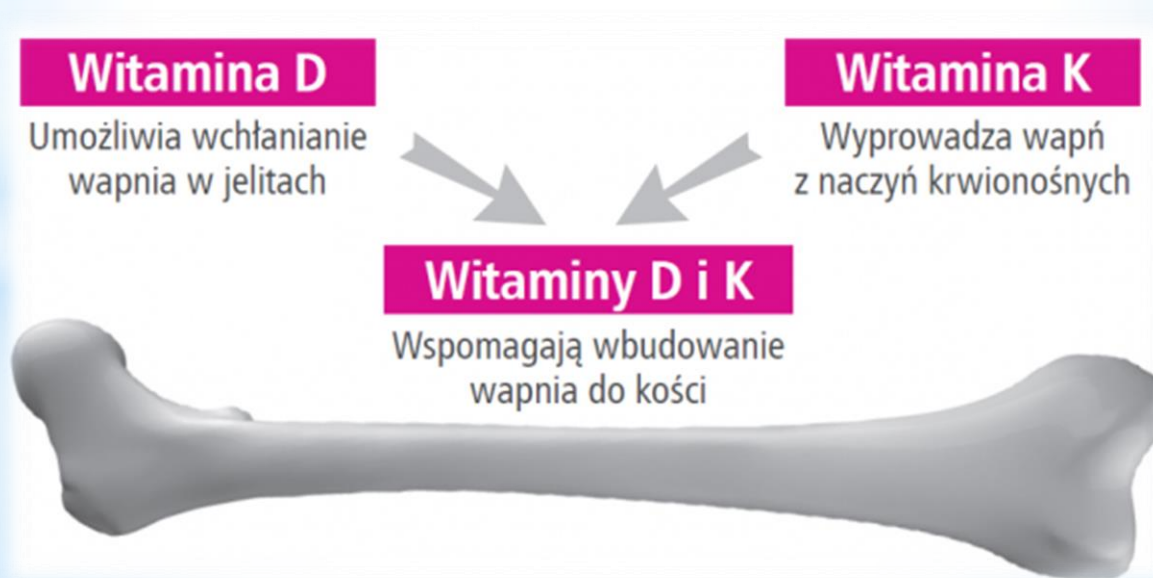
Podstawą interwencji profilaktycznej w programie będzie badanie występowania **10-letniego ryzyka złamań wśród kobiet po 50 roku życia z wykorzystaniem narzędzia FRAX.** Jest to metoda o dużej czułości w wykrywaniu ryzyka złamań. Obecnie jest to jeden z najszybszych i najtańszych sposobów.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie

Jak przeciwdziałać?

- Warto pamiętać, że **prewencję osteoporozy** powinno się rozpocząć już **we wczesnym dzieciństwie i kontynuować w okresie młodzieńczym oraz wieku dorosłym**. Polega ona na stosowaniu zdrowej diety bogatej w **wapń i witaminę D i K**.





Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie

Jak przeciwdziałać?

- Równie ważne jest podejmowanie regularnej **aktywności fizycznej** gdyż jest to czynnik, który decyduje o rozwoju mocnego kośćca.
- Odpowiednia **gimnastyka** poprawia stan mięśni i koordynację ruchów, jest więc również ważnym elementem zapobiegania rozwojowi osteoporozy.





Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie

Jak przeciwdziałać?

● Poprzez zapobieganie upadkom i urazom!

Pamiętaj o:

- odpowiednim, **stabilnym obuwiu** na gumowych, nie ślizgających się podszwach,
- unikaniu wychodzenia z domu w razie gołoledzi na drodze lub **asekurację przez inną osobę** w razie konieczności wyjścia,
- **usunięciu z podłóg przesuwających się chodników** i wyklejeniu wanny, (zapobiega to poślizgnięciu się w czasie kąpieli),
- **Umocowaniu przy wannie poręczy** ułatwiających bezpieczne wchodzenie i wychodzenie,
- **korzystaniu z poręczy** po obu stronach schodów.