

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Świadomość osteoporozy wciąż za mała

Świadomość zagrożenia osteoporozą w Polsce jest wciąż za mała, zarówno wśród chorych, jak i lekarzy - ocenił w przededniu przypadającego 24 czerwca Światowego Dnia Osteoporozy prof. Wojciech Pluskiewicz ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego (ŚUM) w Katowicach.



Choć osteoporoza, polegająca na stopniowym zaniku tkanki kostnej, zwykle przebiega przez wiele lat bezobjawowo, to są pewne przesłanki, które powinny skłonić osoby z grupy ryzyka lub ich lekarzy rodzinnych do rozważenia badania gęstości kości – tzw. badania densytometrycznego.

„Pierwszym sygnałem tej choroby jest bardzo często złamanie, będące oznaką jej znacznego zaawansowania. To stanowczo zbyt późno. Bada się jednak zaledwie kilka procent osób z grupy ryzyka. Często pacjenci robią to prywatnie, co nie jest właściwe, jeśli płacą składkę na ubezpieczenie zdrowotne” – powiedział prof. Pluskiewicz, który kieruje Zakładem Chorób Metabolicznych Kości w Klinice Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Nefrologii Wydziału Lekarskiego ŚUM w Zabrze. Jak podkreślił, badaniu gęstości kości powinny się poddać kobiety po menopauzie, mężczyźni po 60. roku życia, osoby, które miały w rodzinie przypadki osteoporozy (szczególnie, gdy rodzice doznali złamania końca bliższego końca kości udowej) czy zażywające określone leki, np. glikokortykosteroidy czy leki przeciwpadaczkowe.

Osteoporoza charakteryzuje się niską masą kostną i upośledzoną mikroarchitekturą tkanki kostnej, co zwiększa łamliwość kości. Proces zaniku kostnego dotyczy całego szkieletu, ale najczęściej dochodzi do złamania kręgosłupa, kości przedramienia, kości ramiennej oraz końca bliższego kości udowej. Niektóre z tych złamań nie są postrzegane jako poważny problem, a po zrośnięciu się kości nie jest podejmowana żadna diagnostyka i leczenie. Złamania kręgosłupa i kości udowej mogą jednak prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych, niepełnosprawności lub nawet zgonu.

Według prof. Pluskiewicza, na osteoporozę może cierpieć w Polsce ok. 10 proc. populacji kobiet po 55. roku życia. Potwierdzają to przeprowadzone przez niego badania w powiecie raciborskim (RAC-OST-POL Study). W grupie 979 kobiet po 55. roku życia w 2010 r. aż 9,4 proc. miało wynik badania densytometrycznego wskazujący na osteoporozę, a prawie 300 z nich przeszło już złamania o typowym charakterze osteoporotycznym, czyli powstałe w wyniku upadku z wysokości własnego ciała. Coroczny monitoring stanu badanych prowadzony drogą ankiety telefonicznej w kolejnych latach wykazał, że do 2013 r. u 50 kobiet wystąpiły nowe złamania.

"Oznacza to, że każdego roku na każdą setkę kobiet u dwóch zdarza się złamanie. To dobrze dokumentuje znaczenie osteoporozy jako problemu medycznego i społecznego, bowiem koszty związane z terapią, diagnostyką czy nieobecnością w pracy ponosi całe społeczeństwo. Leczy się zbyt mało osób, tylko niektóre leki są refundowane, a profesjonalna diagnostyka w stacjonarnych pracowniach densytometrycznych jest zbyt mało dostępna dla przeciętnego obywatela Polski" - powiedział prof. Pluskiewicz.

"Można ostrożnie oszacować - na podstawie wyników badania RAC-OST-POL, że leczonych skali kraju powinno być co najmniej 1,7 mln kobiet. Gdy dodamy chorych na osteoporozę mężczyzn liczba potencjalnych pacjentów oscyluje wokół 2 mln osób" - dodał.

Podkreślił, że niezwykle ważna jest też profilaktyka, zwłaszcza u osób młodych, które miały w rodzinie przypadki osteoporozy. Ważna jest regularna aktywność fizyczna, co ma zasadnicze znaczenie dla utrzymania zdrowego układu kostnego.

Kluczowa jest też właściwa dieta - raciborskie badanie wykazało, że chorujące kobiety przyjmowały zaledwie ok. 1/3 wskazanej dawki wapnia dziennie. *„Dobrze zbilansowana dieta jest bardzo ważna. Jeśli ktoś nie toleruje nabiału, powinien przyjmować suplementy wapnia. Warto ograniczyć podaż soli, fosforanów obecnych w przetworzonej żywności, niewskazany jest nadmiar białka zwierzęcego. Negatywny wpływ na nasze kości ma też spożywany w nadmiarze alkohol i palenie papierosów”* - podkreślił prof. Pluskiewicz.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18315.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy