

[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 kręgów 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 kręgów 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 spożywanie w nadmiarze alkoholu i palenie papierosów” - podkreślił prof. Pluskiewicz.

Źródło: <http://www.pap.pl>

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



23-02-2024

[Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW](#)

Badacze mają nadzieję, że napój zyska popularność.



23-02-2024

[Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca](#)

Skąd biorą się te różnice?



23-02-2024

[NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#)

Poinformował zespół firmy.



23-02-2024

[Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#)

To z kolei ma związek z różnymi aspektami zdrowia.



23-02-2024

[Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#)

Wynika ze wspólnego raportu europejskich agencji.



23-02-2024

[Dzięgiel chiński może wzmacniać kości](#)

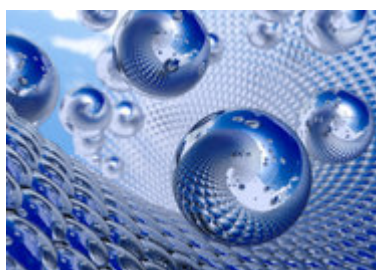
Informuje pismo „ACS Central Science”.



23-02-2024

[Kampania "Kopiuuj z klasą"](#)

Stowarzyszenie wspierające twórców naukowych rusza z kampanią.



23-02-2024

[Fizycy odkryli nową perspektywę perowskitową](#)

Związek oparty na tytanianie sodowo-bismutowym.

Informacje dnia: [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżycy NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#) [Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#) [Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#) [Dzięgiel chiński może wzmacniać kości](#) [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżycy NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#) [Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#) [Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#) [Dzięgiel chiński może wzmacniać kości](#) [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżycy NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#) [Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#)

[palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu](#) [Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści](#) [Dzięgiel chiński może wzmacniać kości](#)

Partnerzy