

### [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>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

# Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**