

NIE ŁAM SIĘ!

20 października obchodziliśmy Światowy Dzień Osteoporozy. Jest to dolegliwość, która często dotyka osoby w starszym wieku. Trudno precyzyjnie określić liczbę cierpiących na nią osób, ale szacuje się, że może dotyczyć 5-10% populacji. Podczas tegorocznego Światowego Dnia Osteoporozy już kolejny raz organizatorzy i lekarze nawoływali do wzmożonych działań na rzecz walki z osteoporozą.

Szacuje się, że w Polsce na osteoporozę cierpi 6 milionów osób, a zdiagnozowana została jedynie u 2 milionów osób. Przyczyn rozwoju osteoporozy należy upatrywać w: siedzącym trybie życia, nieprawidłowej diecie, nadmiernym spożyciu leków oraz używek. Osteoporoza może być też konsekwencją przyjmowania niektórych leków, albo powikłaniem w cukrzycy czy w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Pierwsze złamanie ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia kolejnego, niezależnie od gęstości masy kostnej. Duże znaczenie ma zatem zapobieganie pierwszemu złamaniu.

Kości zdrowego człowieka charakteryzują się dużą wytrzymałością i łamią się dopiero na skutek silnych kontuzji i urazów (upadki są bezpośrednią przyczyną niemal 100% złamań przedramienia i 90% złamań kości szyjki udowej).


Porcelanowe kości

Osteoporoza polega na postępującym ubytku masy kostnej i zaburzeniu struktury przestrzennej kości. Mniej więcej w wieku 30 lat nasze kości osiągają masę szczytową i następuje stabilizacja ich rozwoju. Po 40. roku życia proces tworzenia kości spowalnia i rozpoczyna się ich powolne niszczenie – ubytek masy kostnej. Około 50. roku życia dochodzi do przyspieszonej utraty masy kostnej. Osteoporoza najczęściej dotyka kobiety w okresie menopauzalnym, ze względu na zmiany hormonalne zachodzące w ich organizmie (wg. WHO ok. 30% kobiet cierpi na osteoporozę).

Miej się na baczność!

Czynnikami ryzyka określamy cechy dziedziczne oraz te związane zarówno z fizjologią naszego organizmu jak i trybem życia. Do najważniejszych z nich należą:

- osteoporoza występująca u matki;
- wadliwa budowa ciała;
- menopauza;
- podeszły wiek;
- niewystarczająca ilość wapnia w diecie;
- niedostateczny poziom aktywności fizycznej;
- palenie papierosów;
- alkohol;
- leki powodujące osteoporozę.



OSTEOPOROZĘ
(inaczej zrzesotnienie kości) - definiuje się jako stan kości charakteryzujący się ich zmniejszoną wytrzymałością, oraz zwiększoną łamliwością.

Diagnostyka

Osteoporoza określana jest mianem „cichego złodzieja kości”. Przebiega z reguły bezobjawowo, a o jej istnieniu dowiadujemy się dopiero w momencie złamania. Ulegają im najczęściej: trzony kręgowy, przedramienia, kości ramienne, koniec bliższy kości udowej. W dalszym przebiegu osteoporozy podatne na złamania są także inne miejsca, np. kości podudzia, żebra.

Ogromną rolę w walce z osteoporozą odgrywa profilaktyka. Pod tym pojęciem kryje się odpowiednio skomponowana dieta oparta o produkty białkowe i zawierająca witaminę D. Powinniśmy ograniczyć spożywanie alkoholu i kawy. Do codziennych zdrowych nawyków powinniśmy włączyć aktywność fizyczną. Nie chodzi wcale o wyczynowe uprawianie sportu, ale o ruch na świeżym powietrzu.

DOSTĘPNY W APTECE BEZ RECEPTY

OSTEOVIT 1000 ...kości zostały wzmocnione!



SKUTECZNOŚĆ



KOMFORT



WYGODNE DAWKOWANIE



BEZPIECZEŃSTWO



OSZCZĘDNOŚĆ PIENIĘDZY



Zdrowie w Twoich rękach

Nie mniej ważna jest suplementacja diety. Preparat Osteovit 1000 jest dobrą propozycją dla każdego, kto chce czynnie zadbać o silne kości. Zawiera węglan wapnia, źródło zjonizowanego wapnia (Ca 2+), który bierze udział w tworzeniu i mineralizacji kości. Natomiast witamina D3 reguluje wchłanianie wapnia – jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. Osteovit 1000 polecany jest szczególnie kobietom w okresie menopauzy. Wskazany także u osób z zachwianą gospodarką mineralną kości (np zmniejszona gęstość kości), w okresie rekonwalescencji po złamaniach kości, stanach zwiększonego zapotrzebowania na wapń (okres intensywnego wzrostu), długotrwałym unieruchomieniu, pomocniczo w chorobach alergicznych.



Profilaktyka pomoże zapobiec lub powstrzymać postęp osteoporozy. Niemniej, tak jak w przypadku wielu innych dolegliwości, które we wstępnych etapach rozwoju przebiegają w utajeniu, najważniejsza jest regularna diagnostyka, zwłaszcza, że w przypadku osteoporozy jest ona bezbolesna i szybka. Jest to badanie densytometryczne, które polega na zmierzeniu gęstości tkanki kostnej w kości przedramienia. Za pomocą specjalistycznego urządzenia, densytometru, wykonuje się prześwietlenie kości. Badanie jest krótkie (trwa od 3 do 5 minut) i bezbolesne.

O kości trzeba zadbać jak najwcześniej. Od ich ukształtowania w młodości zależy ich dalszy los.

Wykorzystano materiały:

Polski Portal Osteoporozy: <http://www.osteoporoza.pl/index.php>

Małgorzata Wisłowska, Choroba zwyrodnieniowa stawów – glikozaminoglikany

www.asa.eu

Świat Medycyny i Farmacji, kwiecień 2009

<http://resmedica.pl/archiwum/osteoporoza.html>

Apetyt na zdrowie

LICZB NIE DA SIĘ ZŁAMAĆ

ok. 1,5 kg wynosi waga szpiku kostnego w całym szkielecie ludzkim.

od 2% do 4% masy kostnej rocznie tracą osoby chore na osteoporozę.

Od 3 do 5 lat trwa u kobiet w okresie menopauzy hormonalna terapia zastępcza zapobiegająca rozwojowi osteoporozy.

U co 3 pacjenta złamanie szyjki kości udowej kończy się śmiercią.

ok. 10/12 kg waży szkielet zdrowego człowieka – kobiety/mężczyzny.

Po 20 roku życia u człowieka kończy się proces mineralizacji kości.

30 % kobiet po 50 roku życia choruje na osteoporozę.

30 % pacjentów ze stwierdzoną osteoporozą nie stosuje się do zaleceń lekarza.

33 % osób chorych na osteoporozę cierpi na niedobór witaminy K.

50 % osób, które przeżyją złamanie szyjki kości udowej staje się niepełnosprawna do końca życia.

65/70 lat – po tym wieku kobiety/mężczyźni powinny poddać się badaniu densytometrycznemu, określającemu gęstość mineralną tkanki kostnej.

206 tyle kości ma człowiek.

1500 mg glukozaminy i wapnia – to dawka jaką powinniśmy przyjmować dziennie, aby zachować zdrowe stawy i zminimalizować skutki osteoporozy.

3 mln. – tyle osób czeka na zdiagnozowanie choroby stawów.

ok. 3,5 mln. wyniesie liczba złamań w populacji polskiej w roku 2035 (w wyniku zmian związanych z osteoporozą). Oznacza to wzrost o 32,8 proc. w stosunku do 2008 roku.

4 mln. wynosi liczba osób cierpiących na osteoporozę w Polsce, a na całym świecie 75 mln.