

# **E-biuletyn, październik/2019**



## VII ŚRODKOWO EUROPEJSKI KONGRES OSTEOPOROZY I OSTEOARTROZY

XIX ZJAZD POLSKIEGO TOWARZYSTWA OSTEOARTROLOGII I POLSKIEJ FUNDACJI OSTEOPOROZY Kraków 27-28.09.2019

## PODSUMOWANIE

W dniach 27-28.09.2019 odbył się w Krakowie VII Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy. Uczestniczyło w nim 200 osób z polski i zagranicy. Na program Kongresu składało się 49 wykładów, 30 plakatów oraz dyskusja okrągłego stołu. Głównymi tematami poruszonymi na Kongresie była osteoporoza, osteoartroza oraz sarkopenia i starzenie się.

Na VII Środkowo Europejskim Kongresie Osteoporozy i Osteoartrozy omówiono między innymi aktualne problemy leczenia osteoporozy w Polsce stwierdzając, że na 2 700 000 osób chorujących na osteoporozę, leczonych jest jedynie 200 tysięcy, co oznacza że 93% pozostaje nieleczonych. Zwrócono uwagę na konieczność wprowadzenia w Polsce Systemu Zapobiegania Złamaniom FLS (Fracture Liaison Service), który w Szwajcarii obejmuje aż 100% oddziałów urazowych.

W trakcie obrad przedstawiono najnowsze osiągnięcia i kontrowersje z zakresu diagnostyki i terapii osteoporozy, osteoartrozy i sarkopenii. Jedną z ważniejszych sesji była sesja pt.: „Długoterminowe leczenie osteoporozy”, omawiająca kluczowe pytania: Jak długo leczyć? Czy przerwać leczenie? Jakie są skutki leczenia długoterminowego? Przede wszystkim stwierdzono, że należy leczyć pacjenta tak długo, jak istnieje u niego zwiększone ryzyko złamania. Obecnie dysponujemy dziesięcioletnim okresem obserwacji leczenia bisfosfonianami i denosumabem. Standardem w postępowaniu z pacjentem jest weryfikacja wyników leczenia po 3 latach leczenia doustnego i po 5 latach doustnego oraz w razie konieczności i rozważenie zastosowania przerwy w leczeniu. W procesie decyzyjnym należy wziąć pod uwagę, że przerwa w leczeniu antyresorpcyjnym zmniejsza ryzyko wystąpienia złamania atypowego, ale są też doniesienia o zwiększeniu ryzyka „typowego” złamania osteoporotycznego. Należy pamiętać, że po odstawieniu denosumabu następuje obniżenie gęstości mineralnej kości i w tym celu zapobiec obniżeniu jest podawanie doustnie kwasu zoledronowego. Wytyczne zostały opublikowane przez ECTS (E.Tsourdakis et al., Bone 105 (2017) 11-17).

Ogromny wkład naukowy do Kongresu wnieśli goście zagraniczni: Prof. Steven Cummings (USA), Prof. John A. Kanis (Wielka Brytania), Prof. Vladimír Palicka (Czechy), Prof. Socrates E. Papapoulos (Holandia), czy Prof. Jean-Yves Reginster (Belgia). Simultanicznie tłumaczenie umożliwiło bardzo żywą dyskusję w trakcie obrad z uczestnikami Kongresu.

Prof. J. Kanis przedstawił wyniki badania SCOP, które wykazało, że wprowadzenie metody FRAX zmniejszyło liczbę złamań bku. Z kolei Prof. S. Cummings wykazał, że leczenie antyresorpcyjne nie zmniejsza śmiertelności u pacjentów, co postulowały inne publikacje. Jednocześnie zaobserwowano wzrost śmiertelności po złamaniu bku u pacjentów w Polsce w porównaniu do innych krajów Unii Europejskiej co przedstawił Prof. W. Glinkowski w swoim wykładzie „Śmiertelność po złamaniu bku w Polsce”. Prof. S. Papapoulos przedstawił wyniki badania „head to head”, które wykazało większą skuteczność ranoosomabu w redukcji ryzyka złamania niż w przypadku alendronianu.

W dyskusji okrągłego stołu omówiono trudne problemy terapeutyczne w warunkach polskich, jak: złamania niskoenergetyczne w osteopenii, złamania kręgosłupa u kobiet z przeciwwskazaniami do stosowania leków doustnych oraz postępowanie w sytuacji nieskuteczności leczenia antyresorpcyjnego. Uczestnicy Kongresu mieli również możliwość wzięcia udziału w kursie nowej metody diagnostycznej: „Ultrasonograficzna densytometria metodą REMS w nowoczesnej diagnostyce osteoporozy”.

Tegoroczny Kongres był okazją do świętowania 25-lecia Konferencji Osteoporozy w Krakowie – I Sympozjum Osteoporozy odbyło się w 1994r. W ciągu tych wszystkich lat zorganizowałyśmy 15 konferencji, 2 kursy osteoporozy i 4 kursy Systemu Zapobiegania Złamanom. Na konferencjach w Krakowie gościliśmy 6 392 uczestników z kraju i zagranicy. Przedstawionych zostało 600 prezentacji przez 53 wykładców z zagranicy i 125 z Polski, co przyczyniło się do wielu innowacji w diagnostyce i leczeniu osteoporozy nie tylko w Krakowie, ale również w całej Polsce.

VII Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy po raz pierwszy odbył się w nowej lokalizacji, którą był nowoczesny budynek Uniwersytetu Jagiellońskiego Auditorium Maximum ul. Krupnicza 33. Odlekt zlokalizowany jest w samym centrum Krakowa, co również wpłynęło na zadowolenia uczestników. Poniżej wypowiedzi Prof. Jean-Yves Reginster: „I thank you for having so wonderfully organized the meeting, last Saturday, in Krakow. I was impressed by the new facilities that you are now using. They are just outstanding and being so close from the city center gave me the opportunity of visiting the old town... I will keep wonderful memories of this lecture...”

VII Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy w Krakowie odbył się również dzięki wsparciu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, któremu składamy podziękowania.

Zapraszamy do odwiedzenia Polskiego Portalu Osteoporozy na którym dostępne są streszczenia z tegorocznego VII Środkowo Europejskiego Kongresu Osteoporozy i Osteoartrozy. Jubileuszowy Album 25-lecia Konferencji w Krakowie można pobrać ze [strony kongresowej](#). Fotografie z tegorocznego Kongresu wkrótce zostaną opublikowane na wspomnianej wcześniej stronie.

## PRZEWODNICZĄCY KOMITET ORGANIZACYJNY:

Prof. dr hab. Edward Czerwiński

## ŚWIĄTOWY DZIEŃ OSTEOPOROZY

20.10.2019

POKONAJ SWOJE KOSCI

Do 10% oszczędności w roku przy regularnym

Nie pozwól by osteoporoza zabrała Twoją przyszłość!

W nadchodzącą niedzielę, jak co roku 20.10.2019 po raz kolejny obchodzić będziemy Światowy Dzień Osteoporozy.

## CZY JEST ŚWIĄTOWY DZIEŃ OSTEOPOROZY?

DLACZEGO JEST TAKI WAŻNY?

W XXI wieku dokonano się największa w historii zmiana w strukturze wieku światowej populacji. W 2015 spośród 7,3 miliarda osób żyjących na całym świecie około 12% było 60 lat lub powyżej. OME przewiduje, że do 2050 roku będzie nas na świecie 9,7 miliarda, w tym 2,1 miliarda osób, które urodziły się już 60 urodziny. Choc ten cod długieczekności powinieli być świadkami, nie należy zapominać o wpływie tak bezprecedensowej zmiany w strukturze demograficznej na naszą cywilizację. Znacząco zwiększy się występowanie chronicznych przypadłości dotykających osobom starszym, w tym także osteoporozy i powodowanych przez nią złamań.

Osteoporoza jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób cywilizacyjnych. Wśród osób powyżej 50 roku życia, jedna kobieta na trzy i jeden mężczyzna na pięciu doświadczy złamania osteoporotycznego. Już na początku XXI dochodziło do 9 milionów złamań osteoporotycznych rocznie, w tym 1,6 miliona złamań biodra, które najbardziej obciążają pacjentów i ich rodziny oraz nierządowo przyczyniają się do przedczesnej śmierci. 1,4 miliona osób, które doświadczyły złamania cierpią z powodu bólu pleców i wielu innych negatywnych następstw obniżających ich jakość życia. Co więcej, walka z osteoporozą nakłada ogromne koszty na służbę zdrowia. W 2010 państwa Unii Europejskiej wydatki na ten cel 37 miliardów euro, a w 2015 USA wydało 20 miliardów.

Są jednak powody do optymizmu. Osteoporoza jest łatwo diagnozowalna, a ryzyko złamania można w prosty sposób skalkulować. Na świecie dostępna jest szeroka gama możliwości kuracji, które zmniejszają ryzyko złamań biodra, kręgosłupa i innych złamań osteoporotycznych. Efektywne modele leczenia, zapewniające odpowiednie leczenie, powstały w wielu krajach. W ostatnich latach w rosnej liczbie krajów stworzone zostały National Alliances. W ich skład wchodzi narodowe towarzystwa osteoporozy i inne powiązane organizacje pozarządowe, politycy, organizacje zrzeszające pracowników służby zdrowia (i czasem z prywatnych firm). Mają one łączyć doświadczenie, środki i chęć działania na rzecz osób, które doświadczyły złamań osteoporotycznych.

Jednak nadal wiele pozostaje do zrobienia. Wsparcie finansowe, dostępność diagnozy i leczenia wciąż różni się bardzo w zależności od kraju, natomiast świadomość społeczna osteoporozy pozostaje niska.

Odchodzący od 1996 roku ŚWIĄTOWY DZIEŃ OSTEOPOROZY jest coroczną kampanią służącą zwiększeniu globalnej świadomości na temat prewencji, diagnostyki i leczenia osteoporozy i innych chorób mięśniowo-szkieletowych wśród lekarzy, polityków, mediów i ogółu społeczeństwa. Światowy Dzień Osteoporozy wspiera akcje krajowych stowarzyszeń pacjentów chorujących na osteoporozę z całego świata, których działalność jest prowadzona w ponad 99 krajach. Głównym organizatorem obchodów jest International Osteoporosis Foundation (IOF).

Temat przewodni tegorocznych obchodów pozostał taki jak w latach 2016-2018: „KONAJ SWOJE KOSCI – ZADBAJ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ”. Podobnie jak w latach poprzednich organizatorzy zachęcają do ubierania się w tym dniu na biało, by okazać wsparcie osobom chorującym na tę chorobę, pozostającym w grupie ryzyka złamań niskoenergetycznych. Promocja Dnia Osteoporozy obejmuje również szeroko zakrojoną kampanię promocyjną z wykorzystaniem dostępnych mediów społecznościowych (Facebook, [www.facebook.com/worldosteoporosiday](http://www.facebook.com/worldosteoporosiday), Twitter, Instagram, Pinterest, Youtube, Google+).

## 5 KROKÓW DO ZDROWYCH KOŚCI I PRZYSZŁOŚCI BEZ ZŁAMAŃ

1. Cięż regularnie – najlepiej są łożeniści z obciążeniem i rękoma.
2. Zadbaj o dietę bogatą w składniki odżywcze dobre dla kości – wapń, witamina D i białko są najważniejsze dla zdrowia kości. Bezpieczne – krótkie (ok 20 min dziennie) ekspozycje na promieniowanie słoneczne dostarczy niezbędnej dla organizmu witaminy D.
3. Unikaj złych nawyków – utrzymuj zdrową wagę ciała, unikaj palenia i nadmiernego spożywania alkoholu.
4. Dowiedz się czy masz czynniki ryzyka i poinformuj o nich lekarza, szczególnie jeżeli miałeś wcześniejsze złamań, cierpiasz na choroby lub bierzesz leki, które wpływają na zdrowie kości.
5. Poddaj się badaniom, a w razie konieczności, leczeniu. Jeżeli jesteś w grupie wysokiego ryzyka prawdopodobnie będziesz potrzebować leków, aby skutecznie przeciwdziałać złamanom

IOF zachęca do wykonania 5 MINUTOWEGO TESTU, który pozwoli określić czy jesteś w grupie ryzyka złamania: <http://worldosteoporosiday.org/sites/default/web-en.pdf>

## BEZPŁATNE BADANIA DENSYTOMETRYCZNE

Z OKAZJĄ ŚWIĄTOWEGO DNIA OSTEOPOROZY!

Zapraszamy na bezpłatne badania densytometryczne z okazji Światowego Dnia Osteoporozy. Rejestracja możliwa w dniu 21.10.19 pod numerem 12 430 00 00 na hasło: Światowy Dzień Osteoporozy.

## SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI



© Polski Portal Osteoporozy 2003-2019  
Polskie Towarzystwo Osteoartrologii  
Europejska Fundacja Osteoporozy i Chorób Mięśniowo-Szkieletowych  
ul. Kaperska 32, 31-363 Kraków

Na stronie internetowej naszej organizacji  
kliknij aby przystąpić z listy Polskiego Portalu Osteoporozy

