

# ŚWIATOWY DZIEŃ OSTEOPOROZY

## 20.10.2022

Tegoroczny Dzień Osteoporozy obchodzimy pod hasłem „Krok naprzód dla zdrowia kości”.

Światowy Dzień Osteoporozy – World Osteoporosis Day (WOD) jest obchodzony co roku 20 października. To całoroczna kampania poświęcona podnoszeniu świadomości na temat profilaktyki, diagnozowania i leczenia osteoporozy i związanych z nią chorób układu mięśniowo-szkieletowego. Ma on na celu umieszczenie zdrowia kości i profilaktyki złamań w globalnej agendzie zdrowia i jest skierowany do pracowników służby zdrowia, mediów, decydentów, pacjentów i ogółu społeczeństwa. Kampania WOD jest wspierana przez stowarzyszenia członkowskie IOF we wszystkich regionach świata.

### **KLUCZOWE FAKTY DOTYCZĄCE OSTEOPOROZY \***

1. Osteoporoza jest powszechna, a częstość złamań osteoporotycznych wzrasta.
2. U kobiet osteoporoza odpowiada za więcej dni pobytu w szpitalu niż rak piersi, zawał serca, cukrzyca i wiele innych chorób. U mężczyzn ryzyko złamań w ciągu całego życia jest większe niż raka prostaty. Złamania kręgow (kręgosłupa) mogą prowadzić do bólu pleców, utraty wzrostu, deformacji, niepełnosprawności, zwiększonej liczby dni unieruchomienia w łóżku i zaburzeń czynności płuc.
3. Kobieta w wieku 65 lat z jednym złamaniem kręgu ma jedną na cztery szansy na kolejne złamanie w ciągu 5 lat. Po złamaniu biodra około 60% chorych wymaga pomocy jeszcze rok później, a 20% będzie wymagać długoterminowej opieki pielęgniarstwa. Śmiertelność do 20-24% obserwuje się w pierwszym roku po złamaniu szyjki kości udowej. Osteoporoza stanowi duże obciążenie dla chorych i ich

rodzin.

4. U ponad 55% pacjentów ze złamaniami szyjki kości udowej znaleziono dowody uprzedniego złamania kręgow. Wcześniejsze złamanie wiąże się ze zwiększonym o 86% ryzykiem następnego złamania. Ryzyko kolejnego złamania jest szczególnie wysokie w pierwszych dwóch latach po pierwotnym złamaniu. Jedno złamanie prowadzi do kolejnego.
5. Po doznaniu złamania osteoporotycznego około 80% pacjentów nadal nie jest diagnozowanych i leczonych z powodu osteoporozy, choroby podstawowej, która spowodowała złamanie. Szacuje się, że tylko 1/3 złamań kręgow jest przedmiotem zainteresowania klinicznego. Osteoporoza jest nierozpoznana i nieleczona.
6. Jeśli jesteś zagrożona, wejdź na stronę [www.osteoporoza.pl](http://www.osteoporoza.pl) i oceń swoje ryzyko złamania. Poproś o ocenę zdrowia kości – zrób dostępne online badanie ryzyka osteoporozy IOF (Osteoporosis Risk Check). Jeśli złamałaś jakąkolwiek kość (na przykład przedramię ) po upadku z pozycji stojącej, może to być oznaką osteoporozy. Pamiętaj, aby poprosić lekarza o badanie i leczenie – jedna złamana kość jest ostrzeżeniem, że nadejdzie więcej! Nie ignoruj bólu pleców, utraty wzrostu i/lub garbienie się (pogłębionej kifozy) – może to być oznaką złamań kręgow.
7. Wykazano, że leczenie farmakologiczne zmniejsza ryzyko złamania szyjki kości udowej nawet o 40%, złamania kręgow o 30-70%, a niektóre terapie zmniejszają ryzyko złamań pozakręgowych nawet o 30-40%.  
Możesz zapobiegać osteoporozie i zwiększyć efektywność leczenia przestrzegając diety zdrowej dla kości i stosując regularnie ćwiczenia fizyczne (najlepiej ćwiczenia oporowe).  
Osteoporozę można zdiagnozować i leczyć.
8. Powyższe fakty można znaleźć na stronie internetowej Polskiego Portalu Osteoporozy [www.osteoporoz.pl](http://www.osteoporoz.pl) a w języku angielskim na stronie IOF, w tym na:

<https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiologia-osteoporozy-i-lamliwosci-zlamam> (z referencjami)