

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 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 a w języku angielskim na stronie IOF, w tym na:

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

NIE ŁAM SIĘ

W bieżącym roku rozpoczęliśmy akcję „Nie łam Się”, której celem jest zmniejszenie liczby złamań w Polsce poprzez edukację pacjentów i lekarzy. W 7 minutowym wideo przedstawiamy jak ocenić swoje ryzyko z pomocą telefonu komórkowego, bez wychodzenia z domu. Prezentacja pt.: „Tobie też grozi złamanie” w j. polskim i angielskim znajduje się na naszym portalu: <https://osteoporoza.pl/dla-lekarzy/wyklady-wideo/>.

KONTROWERSJE W OSTEOPOROZIE 19-20.10.2022

Zapraszamy na Konferencje poświęconą kontrowersjom za omówienie których zazwyczaj brakuje czasu na typowych konferencjach. Będą to dwa intensywne wieczory online, podczas których omówimy trudne problemy w codziennej praktyce leczenia osteoporozy. Informacje: <https://kontrowersje.osteoporoza.pl/>

WCO - IOF - ESCEO 2023 W Barcelonie!

Po ponad 2 latach wirtualnych edycji, World Congress on Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases odbędzie się w dniach 4-7 maja 2023 r. w pięknym mieście Barcelona w Hiszpanii!

Członkowie International Osteoporosis Foundation (IOF) oraz European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO) opracowują niezwykle ekscytujący program naukowy Kongresu, który zgromadzi najlepszych na świecie naukowców w dziedzinie dziedzina zdrowia i chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

Zachęcamy do zapoznania się, ze szczegółami wydarzenia na stronie internetowej.

[DOWIEDŹ SIĘ WIĘCEJ! KLIKNIJ!](#)

ESCEO ogłasza artykuł miesiąca!

ESCEO ogłasza artykuł miesiąca „Marzec 2022r.”, który został opublikowany w Aging Clinical and Experimental Research.

Artykuł „Attributes and definitions of locomotor capacity in older people: a World Health Organisation (WHO) locomotor capacity working group meeting report ” autorstwa Nicoli Veronese został opublikowany w oficjalnym czasopiśmie ESCEO w 2022r.

Zachęcamy Państwa do lektury.

[Artykuł możliwy do pobrania TUTAJ!](#)

Nowa refundacja leków na osteoporozę – 1.03.2022

Dnia 1 marca 2022 roku weszła w życie nowa lista Leków Refundowanych stosowanych w leczeniu osteoporozy.

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 21 lutego 2022 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych dostępne jest na stronie internetowej.

[Treść dokumentu znajdziesz TUTAJ!](#)

Przygotowaliśmy również dla Państwa wszystkie niezbędne informacje dotyczące refundacji leków stosowanych w leczeniu osteoporozy w Polsce. W osobnej zakładce znajdziecie Państwo szczegółowe informacje wraz z możliwością pobrania przydatnych dokumentów.

[Wszystkie szczegółowe informacje dostępne TUTAJ!](#)

26.05 – Dzień Matki

Z okazji zbliżającego się 26 maja zachęcamy do zadbania o zdrowie swoich Mam.

Zadbaj o zdrowie swoich najbliższych pomagając im skorzystać z Kalkulatora ryzyka złamania FRAX dostępnego online. Zgodnie z zapoczątkowaną akcją „Nie łam się” zachęcamy do obliczenia ryzyka złamania bez wychodzenia z domu, na swoim telefonie komórkowym.

[Dokładną instrukcję w formie wykładu znajdziesz TUTAJ!](#)

Wykład „Tobie też może grozić złamanie- sprawdź FRAX” – Prof. Edward Czerwiński

Zapraszamy do zobaczenia 7,5 minutowej prezentacji o tym jak można, nie wychodząc z domu ocenić swoje ryzyko złamania, używając telefonu komórkowego.

Ta prezentacja rozpoczyna cykl wykładów „Nie łam się”. Generalnym celem jest możliwe zmniejszenie liczby złamań poprzez przekazywanie informacji jak im zapobiegać. W następnych prezentacjach planuje się omówienie treści dotyczących m.in.:

- jak zapobiegać osteoporozie,
- jak leczyć osteoporozę,
- jak zapobiegać upadkom.

[Wykłady możliwe do zobaczenia na portalu w zakładce wideo wykłady. ZOBACZ TUTAJ!](#)

Wykłady dostępne są również na Youtube.

[Zobacz wykład w wersji polskiej. KLIKNIJ TUTAJ.](#)

[Zobaczy wykład w wersji angielskiej. KLIKNIJ TUTAJ.](#)

Ocena ryzyka upadku FRAT-UP (Fall-Risk Assessment Tool)

Kalkulator FRAT-UP (Fall-Risk Assessment Tool) pozwala na ocenę ryzyka upadków u osób starszych po 65 roku życia. Upadki osób starszych wiążą się z wysokim ryzykiem złamania, utraty sprawności i niezależności mogąc również prowadzić do śmierci. Konieczne są skuteczne i wiarygodne narzędzia pozwalające na szybką oceny ryzyka upadku osób starszych.

W tym celu powstał dostępny online prototyp kalkulatora FRAT-UP, który może okazać się łatwą w obsłudze i szybką metodą identyfikacji pacjentów z grupy zwiększonego ryzyka upadku i w konsekwencji złamania. Narzędzie jest dostępne w języku angielskim.

[FRAT-UP dostępny online. Kliknij TUTAJ!](#)

Wykład „Niedobór witaminy D-

problem społeczny” – Prof. Ewa Marciniowska-Suchowierska

Zapraszamy do zobaczenia wykładu Prof. Ewy Marciniowskiej-Suchowierskiej pt.:” Niedobór witaminy D- problem społeczny”.

Wykład prowadzony jest w formie wywiadu przez Prof. Edwarda Franka w ramach VIII Środkowoeuropejskiego Kongresu Osteoporozy i Osteoartrozy, który odbył się w dniach 22-23.10.2021r. Został zarejestrowany dzięki współpracy z portalem Medycyna Praktyczna. Wykład porusza kwestie rozpowszechnienia niedoborów witaminy D w populacji polskiej oraz jej szerokie konsekwencje i następstwa zdrowotne.

Wykład znajduje się na naszej stronie portalu w zakładce dla lekarzy – wideo wykłady.

[Kliknij tutaj, żeby ZOBACZYĆ WYKŁAD!](#)