

# Biuletyn, Październik 2022

## 20 LAT POLSKIEGO PORTALU OSTEOPOROZY

Już 20 lat minęło od założenia Portalu (PPO) przez Polskie Towarzystwo Osteoartrologii. Obecnie w portalu zarejestrowanych jest już ponad 8500 użytkowników, zaś liczba odsłon wynosi ok. 30 000 miesięcznie. Cały czas poszerzamy zawartość portalu na bieżąco przekazując informacje o nowościach w diagnostyce i leczeniu osteoporozy. Na bazie portalu organizujemy nasze kongresy; od roku 1994 odbyło się 24 Zjazdów i kursów w których wzięło udział ponad 10.000 uczestników. Materiały z poszczególnych kongresów dostępne na portalu:

<https://osteoporoza.pl/dla-lekarzy/archiwum-kongresow/>,  
a Album z dokumentacją fotograficzną 25 lat: [https://osteoporoza.pl/wp-content/uploads/2021/09/Album\\_25\\_lat\\_final\\_14\\_2019.09.24.pdf](https://osteoporoza.pl/wp-content/uploads/2021/09/Album_25_lat_final_14_2019.09.24.pdf)

Z okazji 20 lecia PPO poszerzyliśmy zawartość o spis poradni leczenia osteoporozy (<https://osteoporoza.pl/poradnie-osteoporozy/>) pracowni densytometrycznych (<https://osteoporoza.pl/pracownie-densytometryczne/>) i informacje o refundacji leków (<https://osteoporoza.pl/dla-lekarzy/refundacja-lekow/>).

## FACEBOOK

Idąc z duchem czasu uruchomiliśmy również Facebook, na który zapraszamy [Osteoporoza.pl](https://www.facebook.com/Osteoporozapl-114366114604277) (<https://www.facebook.com/Osteoporozapl-114366114604277>).

**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. Więcej: <https://osteoporoza.pl/swiatowy-dzien-osteoporozy-20-10-2022/>, wideo: <https://osteoporoza.pl/dla-lekarzy/wyklady-wideo/>.

## KONTROWERSJE W OSTEOPOROZIE

Polecamy udział w konferencji „Kontrowersje w osteoporozie”, która odbędzie się online 19-20.10.2022. Będą omówione tematy, na które zazwyczaj brakuje czasu na typowych konferencjach takich jak: jak długo leczyć osteoporozę, jałowa martwica żuchwy czy złamania atypowe. Przewidujemy wreszcie wystarczającą ilość czasu na dyskusję. Informacje [www.kontrowersje.osteoporoza.pl](http://www.kontrowersje.osteoporoza.pl).

## AKCJA 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/>.



## SUPLEMENTACJA WAPNIA DLA PACJENTÓW

Polecamy praktyczną ulotkę jak dostarczać organizmowi niezbędną dawkę wapnia odpowiednią dietą. Wiadomo, że korzystniej jest uzupełniać wapń dietą niż tabletką. Podajemy ile wapnia zawiera 100 mg (10 dag) danego produktu spożywczego nie tylko popularnych pochodnych mleka, ale i w produktach roślinnych i orzechach. Więcej: <https://osteoporoza.pl/praktyczne-porady/>.

## **ZJAZD POLSKIEGO TOWARZYSTWA ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII (PTOiTTr)**

Zjazd PTOiTTr odbędzie w Warszawie w dniach 22-24.09.2022. W sobotę o godz. 10:15–11:45 planowana jest sesja Sekcji Chorób Metabolicznych Kości, poświęcona osteoporozie. Referaty wygłoszą: E.Czerwiński, P.Leszczyński, T.Blicharski, K.Rękawek, A. Załuska. Informacje <http://www.ptoittr2022.pl>.

## **ZASADY PROFILAKTYKI, ROZPOZNAWANIA I LECZENIA OSTEOPOROTYCZNYCH ZŁAMAŃ KOŚCI**

Prezentowane zasady postępowania zostały przyjęte w sierpniu 2022 r. jako oficjalny dokument Krajowego Konsultanta w Dziedzinie Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu oraz Prezesa Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego. Autorem prowadzącym był Prof. dr hab. med. Edward Czerwiński: <https://osteoporoza.pl/dla-lekarzy/standardy/>.

## **CONFERENCE IN UKRAINE „OSTEOPOROSIS – ACTUAL MULTIDISCIPLINARY PROBLEM”**

The Conference will take place on November 17-18, 2022 online (<https://osteohub.info>)

OSTEOPOROSIS -ACTUAL MULTIDISCIPLINARY PROBLEM

Chairman of the Conference Prof. Nataliia Grygorieva

Topics:

<https://drive.google.com/file/d/17qnsSyh0CQqXRpCAM6ycNnHnhSv5cTWB/>

Registration:

[https://docs.google.com/forms/d/107NYBKY0s1JDZ2RAFBSn\\_Y-fvf\\_aaV2T0-AQqS4\\_tKw/viewform?edit\\_requested=true#responses](https://docs.google.com/forms/d/107NYBKY0s1JDZ2RAFBSn_Y-fvf_aaV2T0-AQqS4_tKw/viewform?edit_requested=true#responses)

Organizing Committee: e-mail: [osteocnf@ukr.net](mailto:osteocnf@ukr.net), tel.: +380674457608.