

# Naczelny Chirurg USA, dr Richard Carmona przedstawił pierwszy w świecie narodowy raport na temat zdrowia kości

Według raportu jeżeli nie zostaną podjęte odpowiednie kroki prewencyjne do roku 2020 połowa obywateli USA w wieku powyżej 50 r.ż. będzie zagrożonych ryzykiem złamań z powodu osteoporozy i niskiej gęstości mineralnej kości. Raport „Zdrowie kości i osteoporoza” podaje, że 10 milionów Amerykanów powyżej 50 r.ż. cierpi na osteoporozę, zaś kolejne 34 miliony są zagrożone tą chorobą. Każdego roku około 1.5 miliona osób doznaje złamań osteoporotycznych. Ponadto raport podaje, że:

- Około 20% osób w podeszłym wieku, które doznały złamania kości udowej umiera w ciągu roku po złamaniu.
- Około 20% osób po złamaniu kości udowej zostaje umieszczonych w zakładzie opieki w ciągu roku po złamaniu.
- Złamania kości udowej są przyczyną 300,000 hospitalizacji każdego roku.
- Bezpośrednie koszty związane ze złamaniami osteoporotycznymi wynoszą 18 bilionów USD rocznie. Przewiduje się, że suma ta zwiększy się znacznie, jeżeli nie zostaną podjęte żadne środki zaradcze.

Dr Carmona w raporcie zwraca uwagę na to, że osteoporoza nie jest problemem dotyczącym wyłącznie ludzi starszych. Właściwe odżywianie, codzienna aktywność fizyczna i regularne wizyty u lekarza mogą pomóc w utrzymaniu zdrowych kości i wydłużeniu życia.

Jak podaje raport Amerykanie nie są świadomi zagrożenia osteoporozą. Szacuje się, że osteoporozę ma czterokrotnie więcej mężczyzn i trzykrotnie więcej kobiet niż wynika to z danych statystycznych. Co więcej, istnieje błędne przekonanie, że tylko kobiety powinny martwić się o zdrowie kości.

Raport wzywa do poprawy zdrowia kości w społeczeństwie. Zawiera rekomendacje, które pozwolą zmniejszyć ryzyko zachorowania na osteoporozę. Rekomendacje te zawierają następujące zalecenia:

- Odpowiednia podaż wapnia i witaminy D w diecie lub suplementacja: dla dorosłych poniżej 50 rż 1000mg wapnia i 200IU wit. D
- Utrzymanie dobrej sprawności fizycznej poprzez aktywność fizyczną co najmniej 30 min dziennie dla dorosłych i 60 min dziennie dla dzieci, jak również ćwiczenia obciążające poprawiające siłę i równowagę.
- Podjęcie działań w celu zminimalizowania ryzyka upadku poprzez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów, poprawę oświetlenia oraz regularne ćwiczenia i badanie wzroku dla poprawy równowagi i koordynacji.

Raport wzywa lekarzy do dbałości i zdrowie kości ich pacjentów poprzez odpowiednią ocenę ryzyka dla pacjentów w każdym wieku, zlecenie badań densytometrycznych dla kobiet powyżej 65 rż i dla wszystkich pacjentów, którzy doznali złamania niskoenergetycznego po 50 rż.

Pełny tekst raportu dostępny jest na stronie [www.surgeongeneral.gov](http://www.surgeongeneral.gov)