

# Światowy Dzień Osteoporozy – 20.10.2019

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

Okaż wsparcie – ubierz się tego dnia na biało.

W XXI wieku dokona się największa w historii zmiana w strukturze wieku światowej populacji. W 2015 spośród 7.3 miliarda osób żyjących na całym świecie około 12% miało 60 lat lub powyżej. ONZ przewiduje, że do 2050 roku będzie nas na świecie 9.7 miliarda, w tym 2.1 miliarda osób, które świętowały już 60 urodziny. Choć ten cud długowieczności powinien być świętowany, nie należy zapominać o wpływie tak bezprecedensowej zmiany w strukturze demograficznej na naszą cywilizację. Znacząco zwiększy się występowanie chronicznych przypadłości dolegających 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 nierzadko przyczyniają się do przedwczesnej 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 wydały 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 możliwych 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 rosnącej 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 różnią się bardzo w zależności od kraju, natomiast świadomość społeczna osteoporozy pozostaje niska.

Obchodzony od 1996 roku ŚWIATOWY 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 2016-2017: „KOCHAJ SWOJE KOŚCI – 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/worldosteoporosisday](http://www.facebook.com/worldosteoporosisday), Twitter, Instagram, Pininterest, Youtube, Google+).

## **5 KROKÓW DO ZDROWYCH KOŚCI I PRZYSZŁOŚCI BEZ ZŁAMAŃ**

1. Ćwicz regularnie – najlepsze są ćwiczenia z obciążeniem i równoważne.
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 złamania, cierpisz 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 złamaniom

IOF zachęca do wykonania 5 MINUTOWEGO TESTU, który pozwoli określić [czy jesteś w grupie ryzyka złamania.](#)