

# Witamina D odpowiedzią na problem upadków i złamań niskoenergetycznych?

Wg. ostatnich badań suplementacja witaminą D może być kosztoskuteczną metodą redukcji liczby upadków i następujących po nich złamań w grupie osób starszych.

Każdy upadek osoby starszej może mieć dramatyczne konsekwencje. Wg WHO częstość upadków rośnie wraz z wiekiem oraz postępującym osłabieniem. Szczególnie są na nie narażone osoby starsze będące rezydentami domów starości. Szacuje się, że około 30-50% osób przebywających w domach opieki długoterminowej upada co roku, zaś dla 40% z nich jest to kolejny upadek<sup>1</sup>. Upadki w połączeniu ze złamaniami wiążą się z ogromnymi kosztami socjoekonomicznymi, a także dużym obciążeniem zdrowotnym dla poszkodowanych. Wg Public Health England upadki są najczęstszą przyczyną zgonu (w wyniku odniesionego urazu) w grupie osób po 65 roku życia. Związany z tym koszt dla National Health Service przekracza 2 mld £ na rok oraz 4 mln łóżko-dni<sup>2</sup>.

W obliczu licznych niekorzystnych następstw upadków, naukowcy podjęli się opracowania różnych strategii prewencyjnych w grupie osób starszych. Jedną z tych strategii, zakładała wykorzystanie suplementacji witaminy D.

## Dlaczego witamina jest tak istotna?

Witamina D jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju szkieletu i utrzymania go w dobrym stanie przez całe późniejsze życie. Oprócz poprawy przyswajalności wapnia i spowalniania spadku masy kostnej, witamina D wpływa również na mięśnie. Wg badań substancja ta może wpływać na mięśnie (poprawiając ich siłę oraz funkcjonalność), pozwalając na zmniejszenie ryzyka upadku i złamań nawet o 20%. Warto zwrócić uwagę że osoby starsze są szczególnie podatne na niedobory

witainy D niż osoby w wieku produkcyjnym. Dzieje się tak m.in. dlatego że skóra osób starszych wykazuje mniejszą efektywność przy produkcji wit. D. Ponadto wiele osób w podeszłym wieku (szczególnie instytucjonalizowane) ogranicza znacząco wychodzenie z domu (co się z kolei wiąże z mniejszą ekspozycją UV). Uwzględniając powyższe problemy oraz popartą naukowymi dowodami skuteczność (w zakresie mięśni i szkieletu i redukcji liczby upadków) International Osteoporosis Foundation zaleca suplementację witaminy D w dawce 800-1000 IU/dzień w grupie osób po 60 roku życia<sup>3</sup>.

W opublikowanej ostatnio pracy w czasopiśmie Pharmacokinetics wykazano że suplementacja wit. D połączona z corocznym przeglądem leków jest kosztoskuteczną interwencją pozwalającą zredukować liczbę upadków oraz zapewnić inne pozytywne efekty zdrowotne w grupie osób starszych zamieszkujących placówki opiekuńcze. Dane dotyczące efektywności zostały pozyskane poprzez przegląd różnych badań klinicznych. Interwencje były uznane za efektywne jeśli redukowały ryzyko urazu po upadku lub zmniejszały ryzyko upadków. Naukowcy ustalili, że taka forma interwencji jest skuteczniejsza i mniej kosztowna aniżeli brak interwencji lub zastosowanie ochraniaczy biodrowych<sup>4</sup>.

### **Upadki jako efekt złożonej kompilacji zachodzących na siebie czynników ryzyka**

Faktem jest, że nie istnieje prosta odpowiedź na problem upadających osób starszych. Upadki pojawiają się jako efekt złożonej interakcji wielu różnych czynników tj. biologiczne, behawioralne, środowiskowe czy socjoekonomiczne. Pierwszym, jednocześnie najbardziej oczywistym krokiem zaradczym jest eliminacja czynników środowiskowych – śliskich podłóg, luźnych dywaników czy słabego oświetlenia. W kwestii czynników biologicznych odpowiedzią, w przypadku osób starszych mieszkających w placówkach opiekuńczych może być wit. D – z jednej strony efektywna, z drugiej zaś stosunkowo niedroga.

- [1. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age](#)
- [2. Public Health Matters: The human cost of falls](#)
- [3. Three steps to unbreakable bones](#) (vitamin D information on pages 11-15)
- [4. Church JL & et al. Cost Effectiveness of Falls and Injury Prevention Strategies for Older Adults Living in Residential Aged Care Facilities. Pharmacokinetics, 2015](#)

*źródło: <http://www.iofbonehealth.org/news/vitamin-d-falls-and-fracture-prevention>*