

# ŚWIATOWY DZIEŃ OSTEOPOROZY

## 20 października 2013

20 października 2013r. obchodzony jest Światowy Dzień Osteoporozy rozpoczynający całoroczną kampanię poświęconą zwiększaniu globalnej świadomości profilaktyki, diagnostyki i leczenia osteoporozy oraz innych chorób metabolicznych kości. Organizowany przez Międzynarodową Fundację Osteoporozy (*IOF*), Światowy Dzień Osteoporozy obejmuje akcje krajowych stowarzyszeń pacjentów z całego świata chorujących na osteoporozę, których działalność jest notowana w ponad 90 krajach.

W tegorocznej edycji organizator akcji (*IOF*) akcentuje 5 kroków zapobiegania osteoporozie:

1. ćwiczenia – co najmniej 3 x w tygodniu po 30-40 min.,
2. dieta – bogata w składniki odżywcze niezbędne dla zdrowych kości,
3. unikanie niezdrowych nawyków oraz utrzymanie właściwej wagi ciała,
4. zidentyfikowanie czynników ryzyka osteoporozy,
5. rozmowa ze swoim lekarzem – wykonanie niezbędnych badań, a w razie potrzeby podjęcie odpowiedniego leczenia.

**Okaż wsparcie w walce z osteoporozą – ubierz się tego dnia na biało!**

### INFORMACJE O OSTEOPOROZIE

Osteoporoza, zwana jest również „cichym złodziejem kości”, a jej pierwszym objawem jest złamanie (najczęściej w obrębie kręgosłupa lub nadgarstka).

### CZY WIESZ ŻE:

- 30% kobiet po 50. roku życia ma osteoporozę, a tylko 8% z nich otrzymuje leczenie!
- Ryzyko złamania spowodowanego osteoporozą jest większe niż miażdżycy, choroby wieńcowej i raka piersi.
- Życiowe ryzyko złamania u kobiety 50-letniej wynosi 40%, a mężczyzny 13%.
- 60% złamań kręgosłupa spowodowanych osteoporozą następuje bez żadnego urazu.
- Połowa złamań biodra kończy się niepełnosprawnością, a 20% kobiet umiera w pierwszym roku po złamaniu.
- Szczytową masę kostną budujemy do 30. r.ż, później możemy ją tylko podtrzymywać.
- Najczęściej złamania występują w obrębie: kręgosłupa, kości promieniowej, kości ramiennej, szyjki kości udowej.
- Bez odpowiedniego leczenia ryzyko wystąpienia kolejnych złamań wynosi 50%.

Osteoporoza jest jedną z najczęstszych chorób populacji dorosłych.

75 mln pacjentów jest chorych na osteoporozę w Europie, USA i Japonii.

Po 50. roku życia występuje u 30% kobiet i 8% mężczyzn.

2.710.000 szacowana liczba chorych w Polsce

## **ZŁAMANIA**

### **Europa**

W Europie w 2000 roku wystąpiło 3.119 000 złamań, w tym: 620 tys. w obrębie kręgosłupa, 574 tys. kości promieniowej, 490 tys. szyjki kości udowej, a 369 tys. stanowiły pozostałe złamania osteoporotyczne.

Co 30 sekund następuje jedno złamanie.

### **Świat**

Szacuje się, że w 2000r. w świecie doszło do 9 mln złamań osteoporotycznych, z czego liczba złamań szyjki kości udowej wynosiła 1,6 mln. W roku 2050 liczba ta może wzrosnąć nawet do 6,3 mln i stan ten określa się już epidemią złamań.

### **Polska**

Szacunkowa liczba osób po 50 r.ż. ze złamaniami osteoporotycznymi w Polsce w 2010 – 2,7 mln, w tym: kobiety 2 247 tys., mężczyźni 463 tys.

Szacunkowa liczba nowych złamań rocznie wynosi 150 tys.

### **Prognozy**

Starzenie się społeczeństwa powoduje, że liczba osób ze złamaniem osteoporotycznym wyniesie w Polsce w roku 2025 ok. 3,23 mln, co oznacza wzrost o 32,8% w stosunku do 2008r., a w 2035 – 4,1 mln złamań (u kobiet i mężczyzn).

**Skutki złamań** – ryzyko trwałej niepełnosprawności lub śmierci

Najcięższym powikłaniem osteoporozy jest złamanie szyjki kości udowej.

W ciągu roku od złamania skutkiem powikłań umiera:

- 20% kobiet,
- 25% mężczyzn.

Niepełnosprawność:

- 25% wymaga długotrwałego leczenia,
- 50% z tych osób, które przeżyją staje się niepełnosprawna.

Źródła:

[www.osteoporoza.pl](http://www.osteoporoza.pl)

<http://worldosteoporosisday.org>

<http://www.facebook.com/worldosteoporosisday>