OSTEOPOROZA

CICHA EPIDEMIA WSPÓŁCZESNOŚCI

FAKTY

- Osteoporoza charakteryzuje się **zwiększonym ryzykiem złamań kości**
- Dochodzi do **zmniejszenia odporności mechanicznej** oraz jakości tkanki kostnej
- Do złamań może dochodzić nawet w wyniku bardzo słabego urazu (tzw. niskoenergetycznego) np. **upadek z własnej wysokości**
- Najczęściej dochodzi do złamania:
  - Kręgów – często bezbolesne, jedynym objawem może być **zmniejszenie wzrostu**
  - Kości przedramienia – zwykle po upadku z podparciem
  - **Szyjki kości udowej** – jest to uraz obarczony wysoką śmiertelnością, **nawet 30% chorych umiera** w ciągu pierwszego roku od urazu, kolejne 30% **wymaga do końca życia opieki**

OSTEOPOROZA NIE BOLI!

Jeżeli nie dojdzie do złamania - przebieg choroby jest **bezobjawowy**

DIAGNOSTYKA

- Podstawową metodą diagnostyczną jest szybkie i bezbolesne **badanie densytometryczne** pozwalające na ocenę gęstości kości
- Jego wykonanie nie wymaga przygotowań a jedynym bezwzględnym **przeciwwskazaniem jest ciąża**
- U osób dorosłych oceniana jest szyjka kości udowej oraz kręgi odcinka lędźwiowego kręgosłupa

KLINIKA REUMATOLOGII
REGIONALNE CENTRUM WCZESNEJ DIAGNOSTYKI REUMATOLOGICZNEJ
UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

Sprawdź, czy należysz do grupy ryzyka

- Jesteś **kobietą po menopauzie** lub **mężczyzną po 70 r. ż.**?
- Jedno z rodziców doświadczyło złamania szyjki kości udowej?
- **BMI wynosi <18 kg/m²**?
- Jesteś kobietą u której późno wystąpiła **pierwsza miesiaczka** i/lub **wczesna menopauza** (<45 r.ż.)?
- Przyjmujesz albo przyjmowałeś/-aś **przewlekle glikokortykosteroidy** (np. Encorton, Metypred) lub **leki przeciwpadaczkowe**?
- Jesteś obciążony/-a **niedoborem witaminy D3** i/lub **wapnia**?
- **Jadasz mało nabiału**, serów i ryb?
- Cierpisz na przynajmniej jedną **chorobę przewlekłą**, np. cukrzycę, niedoczynność przytarczyc, zapalenie stawów, choroby szpiku, przewlekłą niewydolność nerek, celiakię, choroby jelit lub wątroby itd.?

NIE DAJ SIĘ ZŁAMAĆ!
ZRÓB DENSYTOMETRIĘ

Profilaktyka

- Codzienna **dieta zawierająca produkty mleczne**, sery, ryby
- Codzienna **aktywność fizyczna**
- Suplementacja preparatów **wapnia i witaminy D3**

Farmakoterapia

Jeżeli mimo wyrównania poziomów wapnia i witaminy D3 oraz prawidłowego leczenia chorób przewlekłych utrzymuje się obniżona gęstość kości, lekarz może podjąć decyzję o włączeniu preparatów zmniejszających resorbcję kości np. bisfosfoniany, renalinian, denosumab.

Klinika Reumatologii
Szpital „Na Stokach"
USK im. WAM-CSW
ul. Pieniny 30, 92-115 Łódź
+48 603 572 363
Uniwersytet Medyczny w Łodzi