

Profilaktyka osteoporozy a ruch

Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania kości w zdrowiu. Powinniśmy poświęcić na nią co najmniej 30-60 minut dziennie w zależności od wieku. Zalecany przez ekspertów WHO program aktywności fizycznej seniorów, w którym bierze się pod uwagę ryzyko osteoporozy w tym wieku, powinien zawierać trzy elementy:

- ćwiczenia wytrzymałościowe - marsz, marszobiegi, jazda na rowerze, nordic walking z intensywnością odpowiednią do stanu zdrowia i sprawności ogólnej ćwiczących,
- ćwiczenia siłowe – angażujące najważniejszą grupę mięśniową tj.: brzucha, pleców, nóg i ramion,
- ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne.

Dobrze zaplanowany trening zmniejsza ryzyko złamań kości. Mocne mięśnie stabilizują znacznie postawę ciała i eliminują ryzyko upadku, a tym samym złamań osteoporotycznych.

Pamiętaj! Regularna aktywność fizyczna w połączeniu z odpowiednim żywieniem uwzględniającym adekwatną podaż wapnia, wit. D i białka stanowi optymalną strategię do osiągnięcia jak najwyższej szczytowej masy kości i utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu kostno-mięśniowego.



OSTEOPOROZA DIAGNOSTYKA

Osteoporoza przez lata rozwija się skrycie i chory nie odczuwa żadnych dolegliwości. Często pierwszym objawem, z którym chory zgłasza się do lekarza jest ostry ból kości wskutek złamania. Złamanie kręgu i/lub złamanie pozakręgowie odniesione po niewielkim urazie bez względu na gęstość kości świadczy o obniżonej wytrzymałości kości i sugeruje, że jej przyczyną jest osteoporoza, ale już zaawansowana! Bardzo ważne jest zatem oszacowanie ryzyka złamania, zanim ono wystąpi.

Aktualne standardy diagnostyczne nakazują przeprowadzenie u pacjenta z podejrzeniem osteoporozy kompleksowej oceny czynników ryzyka złamań poprzez:

wywiad / badanie przedmiotowe / badania densytometryczne, laboratoryjne i radiologiczne.

Najpowszechniejszym sposobem diagnostyki osteoporozy jest densytometria (BMD), czyli badanie gęstości mineralnej kości. Wykonujemy je przede wszystkim w celu sprawdzenia, czy danej osobie grozi złamanie, a zatem czy wymaga leczenia.

U osób leczonych badanie densytometryczne ma na celu dokumentację skuteczności leczenia. Jest bezpieczne i nie wymaga żadnego przygotowania.



VENTRICULUS
Leszczyńskie Centrum Medyczne Sp. z o.o.

www.swarzedz24.pl/bezplatne-badania-w-kierunku-osteoporozy-16-wrzesnia/
Bezpłatne badania w kierunku osteoporozy - 16 września swarzedz24.pl

www.ventriculus.pl



CZYM JEST CHOROBA
NAZYWANA TEŻ
CICHYM ZŁODZIEJEM KOŚCI

PONAD 200 MILIONÓW OSÓB NA ŚWIECIE
BORYKA SIĘ Z CHOROBA JAKĄ JEST

OSTEOPOROZA

Jest ona niewątpliwie dużym wyzwaniem dla systemu ochrony zdrowia krajów rozwiniętych i uznana została przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za jedną z głównych chorób cywilizacyjnych.

W Polsce również stanowi istotny problem społeczny, który dotyczy blisko 2 mln pacjentów po 50 r.ż. i będzie narastać wraz ze starzeniem się społeczeństwa.

Wśród osób z grupy ryzyka aż 168 tys. osób doświadczyło w ciągu roku złamania, w tym ponad 60% złamań dotyczyło kobiet (dane z 2016 roku). Istnieją dane szacunkowe, że globalnie złamania osteoporotycznego dozna jedna na trzy kobiety i jeden na pięciu mężczyzn po 50 r.ż.

Osteoporoza to choroba cywilizacyjna, charakteryzująca się zmniejszeniem i osłabieniem struktury mineralnej kości, a w rezultacie zwiększoną podatnością na złamania. W przebiegu osteoporozy kość staje się porowata, zrzeszotniała i krucha.

Kości zdrowego człowieka są bardzo wytrzymałe mechanicznie i łamią się dopiero pod wpływem dużych sił. Kości chorego z osteoporozą są tak osłabione, że łamią się przy banalnym upadku w domu, a nawet bez urazu, podczas normalnego spaceru

Choroba rozwija się podstępnie i przez długi czas może nie dawać żadnych objawów.

W celu zwiększenia efektywności walki z osteoporozą niezbędne jest nie tylko sprawne diagnozowanie i leczenie, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka, w tym edukacja.

CZYNNIKI RYZYKA

Podstawowym czynnikiem ryzyka osteoporozy jest niska masa mineralna kości.

Zależy ona zarówno od czynników niemodyfikowalnych:

- płeć
- wiek
- rodzinne występowanie osteoporozy

Jak i czynników modyfikowalnych takich jak:

- palenie papierosów i picie alkoholu
- mała aktywność fizyczna
- niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne
- nieodpowiednia dieta, uboga w wapń i witaminę D

Wpływ na pojawienie się osteoporozy mają również inne choroby, m. in.:

- nadczynność tarczycy
- hipogonadyzm
- zespół złego wchłaniania
- anoreksja
- reumatoidalne zapalenie stawów
- przewlekłe leczenie glikokortykosteroidami obecnie lub w przeszłości

Profilaktyka osteoporozy a dieta

Podstawą profilaktyki osteoporozy są przede wszystkim dobry stan odżywienia organizmu i prawidłowo funkcjonujący, zdrowy przewód pokarmowy.

Czynniki żywieniowe **korzystne** dla kości (zwiększające masę kostną): spożywanie produktów zapewniających odpowiednią podaż wapnia, witaminy D, białka, magnezu i potasu, witaminy K i C, właściwe proporcje między wapniem a fosforem, obecność w diecie izoflawonoidów i kwasów tłuszczowych omega-3.

ZALECANE PRODUKTY

- mleko i produkty mleczne: kefir, jogurt, sery twarogowe, żółte, feta o obniżonej zawartości tłuszczu,
- owoce świeże i suszone (wszystkie),
- warzywa świeże i gotowane (zwłaszcza liściaste) sałata, rukola, jarmuż, brokuły, kapusta, kalafior, kielki i brukselka, groszek zielony, nasiona roślin strączkowych. Warzywa warto jadać w postaci surówek z dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy,
- tłuste ryby morskie (łosoś, sardynki, makrela, śledź, szprotki, turbot, flądra) - świeże, mrożone, wędzone o małej zawartości soli,
- pieczywo razowe (graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste) oraz kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), ryż i makarony pełnoziarniste.

Czynniki żywieniowe **niekorzystne** dla kości (obniżające masę kostną) – spożywanie dużych ilości sodu, kofeiny, nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego, nadmiar fosforu w stosunku do wapnia w produktach spożywczych.

SZKODLIWE PRODUKTY

- przetwory mięsne (wędliny) konserwowane fosforanami, a także słone wędliny,
- szczawiany zawarte m.in. w szczawiu, szpinaku, rabarbarze i botwinie,
- nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych - zwiększają wydalanie wapnia z organizmu i obniżają jego przyswajanie z przewodu pokarmowego,
- nadmiar w diecie białka, soli kuchennej, wit. A, kofeiny, alkoholu,
- palenie tytoniu.