

„Środa z Profilaktyką” - czas zadbać o zdrowe kości!
Czynniki ryzyka osteoporozy - warto poznać i ograniczyć!

Osteoporoza to choroba, która niszczy kości i powoduje ich kruchość. Kość zniszczona osteoporozą może się niespodziewanie złamać, nawet bez istotnej przyczyny.



Masz skończone 50 lat?

Możesz już mieć osteoporozę, tylko o tym nie wiesz. Nawet jeśli jesteś mężczyzną.

Osteoporoza nie daje żadnych odczuwalnych objawów, rozwija się skrycie, niszcząc masę kostną.

Osteoporoza ukrywa się do czasu złamania. – *To tsunami związane z demografią* – mówi prof. **Ewa Marcinowska-Suchowierska** ze szpitala CMKP im. prof. Witolda Orłowskiego w Warszawie. Osteoporoza dotyczy głównie osób po pięćdziesiątym roku życia, przede wszystkim kobiet. Prognozy mówią, że w 2035 roku blisko 30% kobiet i mężczyzn w Polsce będzie narażonych na złamanie osteoporotyczne.

Według Narodowego Funduszu Zdrowia w Polsce osteoporozę ma ok. pół miliona osób. To oficjalne dane, jednak przewiduje się, że liczba chorych może być czterokrotnie wyższa (ok. 2,1 mln osób). Koszty leczenia najpoważniejszych skutków osteoporozy, czyli tzw. złamań osteoporotycznych, wyniosły w 2018 roku niemal 500 mln zł. Farmakologiczne leczenie choroby, a nie jej powikłań, to wydatek na poziomie 55 mln zł.

– *Zestawiając te dane wyraźnie widać, jak dużą rolę odgrywa profilaktyka osteoporozy. Oszacowanie ryzyka i zastosowanie skutecznej metody leczenia są kluczowe dla powstrzymania jej skutków. Właśnie dlatego w najbliższą „Środę z Profilaktyką” będziemy uświadamiać pacjentów, że przed osteoporozą można się ustrzec* – podkreśla **Adam Niedzielski, prezes NFZ**.

Jeżeli:

- masz skończone 50 lat,
- masz niską masę kostną, niską wagę,
- już miałeś/miałaś złamanie kości bez istotnego urazu (np. tylko upadłaś/eś),
- Twoja matka lub ojciec przeżyli złamanie biodra,
- leczysz się przewlekle glikokortykosteroidami,
- masz reumatoidalne zapalenie stawów,
- pijesz alkohol w ilościach przewyższających 3 jednostki na dobę (czyli np. jedno duże i jedno małe piwo lub dwa kieliszki wina czy 95 ml wódki),
- palisz papierosy,

to Twoje ryzyko złamania kości z powodu osteoporozy jest wyższe!

Jak można zapobiec osteoporozie?

Profilaktykę warto zacząć od diety. W niej kluczowe znaczenie ma wapń, budulec kości. Obecnie spożywamy dziennie średnio ok. 400-600 mg wapnia. Zalecana dawka jest dwukrotnie wyższa: 1000-1200 mg. W ograniczeniu ryzyka zachorowania sprzyjają również: regularna aktywność fizyczna, rezygnacja z nałogów i suplementacja witaminy D.



23 października, w ramach „Śród z Profilaktyką”, w **godzinach od 10 do 14**, mobilny punkt Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia zagości w **Sanatorium Ustroń Ośrodek Tulipan przy ul. Szpitalnej 21**.

Na naszym stoisku kuracjusze oraz osoby odwiedzające Ośrodek Tulipan w Ustroniu będą miały okazję szybko uzyskać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Będzie można też otrzymać informacje na temat osteoporozy, Profilu Zaufanego, Internetowego Konta Pacjenta, portalu diety.nfz.gov.pl oraz programów zdrowotnych finansowanych przez NFZ.

W tym dniu w Ośrodku Tulipan będzie można wykonać liczne badania (m.in. wzroku, słuchu, cukru, poziomu cholesterolu), skorzystać z konsultacji i porad (lekarzy, fizjoterapeutów, farmaceutów, w zakresie szczepień ochronnych, w zakresie analizy sylwetki) – szczegóły na stronie <https://ustron.pl/aktualnosci#/news/2088> **Informacje i zapisy pod numerem telefonu 666 049 877**.

Serdecznie zapraszamy