

STOP osteoporozie

- czas zadbać o zdrowe kości!

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. 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 dotyka 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.

- *Właśnie dlatego tak ważne jest, aby uświadamiać pacjentów, że przed osteoporozą można się ustrzec, jak dużą rolę odgrywa profilaktyka osteoporozy, jak istotny jest prawidłowy, zdrowy styl życia, właściwa dieta* - podkreśla **Piotr Nowak**, p.o. dyrektora Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Sprawdź czy nie grozi Ci złamanie kości z powodu osteoporozy. Warto poznać czynniki ryzyka.

JEŻELI:

- masz skończone 50 lat,
- masz niską masę kostną, niską wagę,
- już miałaś/miałeś złamanie kości bez istotnego urazu (np. tylko upadłaś/eś),
- Twoja matka lub ojciec przeżyli złamanie biodra,
- leczysz się przewlekłe 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.

Czas zadbać o zdrowe kości i dalsze aktywne życie!

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590