



# ZMIERZ SIĘ!

Z OSTEOPOROZĄ

- Osteoporoza, nazywana „**cichym złodziejem kości**” to wyniszczająca choroba, która może prowadzić do kalectwa i śmierci.
- W Polsce każdego roku dochodzi do **ok. 120 tys. złamań**, których przyczyną jest właśnie ta choroba.
- Najgroźniejszym z nich jest **złamanie szyjki kości udowej**, w wyniku którego ok. 30 proc. chorych umiera w ciągu roku.
- Mimo to osteoporoza wciąż jest mocno lekceważona, a w Polsce **leczeniem objętych jest tylko niecałe 10 proc.** spośród 2 mln chorych.
- Lekarze wskazują, że diagnozowanie tej choroby na odpowiednio wczesnym etapie wciąż jest w Polsce problemem.

ZMIERZ SIĘ!

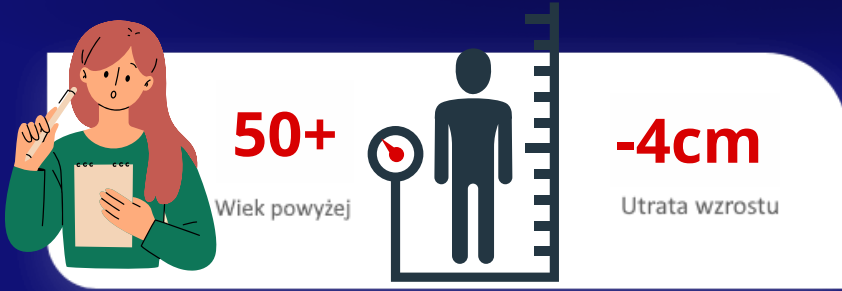
Z OSTEOPOROZĄ



zmierzsie.pl

# ZMIERZ SIĘ!

Z OSTEOPOROZĄ



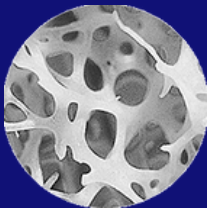
Każdy pacjent **po 50. roku życia** po złamaniuiskoenergetycznym lub z obniżeniem wysokości ciała o **4 cm** w ciągu życia powinien być diagnozowany w kierunku osteoporozy.

Rozpoznanie osteoporozy jest wskazaniem do jak najszybszego rozpoczęcia leczenia choroby!

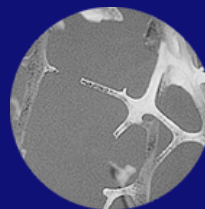
## CZYNNIKI RYZYKA ZŁAMANIA

- ✓ Wiek, płeć (kobiety)
- ✓ Niska masa ciała
- ✓ Przebyte złamania
- ✓ Złamanie biodra u rodziców
- ✓ Palenie tytoniu
- ✓ Nadużywanie alkoholu
- ✓ Stosowanie glikokortykoidów
- ✓ Reumatoidalne zapalenie stawów
- ✓ Częste upadki
- ✓ Zbyt mała ilość wapnia i witaminy D w pożywieniu
- ✓ Całkowite unikanie słońca
- ✓ Mała aktywność fizyczna
- ✓ Wystąpienie wczesnej menopauzy
- ✓ Występowanie innych chorób (nowotworowych, endokrynologicznych)

Osteoporoza to przewlekła choroba, która osłabia kości i wymaga długotrwałego leczenia. Mniejsza wytrzymałość kości znacząco zwiększa ryzyko złamania najczęściej nadgarstka, trzonów kręgowych, szyjki kości udowej, kości ramiennej, żeber lub stawu biodrowego.



Budowa kości zdrowej



Budowa kości chorej

Większość osób nie wierzy, że kiedykolwiek przytrafi im się złamanie, ale u mniej więcej jednej na trzy kobiety i jednego na pięciu mężczyzn po 70. roku życia w pozostałym okresie życia wystąpi złamanie związane z osteoporozą. Choroba może być utajona, ale nie znaczy to, że musisz cierpieć w ciszy.

**Porozmawiaj z lekarzem.**

Koalicja „Zmierz się z osteoporozą” przyczynia się do poprawy zdrowia populacji powyżej 50. roku życia w obszarze narządu ruchu poprzez edukację społeczną oraz podejmowanie działań mających na celu zapobieganie konsekwencjom późno zdiagnozowanej osteoporozy.

Źródło: Raport NFZ o Zdrowiu. Osteoporoza. 2023