Światowy Dzień Osteoporozy -v 20 października

Światowy Dzień Osteoporozy został ustanowiony w 1996 roku przez Międzynarodową Fundację Osteoporozy (IOF) w związku z rosnącą liczbą osób borykających się z tą chorobą.

Jednym z głównych założeń jest przedstawienie społeczeństwu objawów oraz możliwości leczenia Osteoporozy.

Do niedawna osteoporoza była związana przede wszystkim ze starzeniem się organizmu, w tym układu szkieletowego. Niestety, obecnie jest diagnozowana u coraz młodszych osób, a sprzyjać jej może brak aktywności fizycznej, nadwaga, otyłość, niewłaściwa dieta, palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu. Ryzyko zwiększa również niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne. Osteoporoza jest zaliczana do chorób rozwijających się w ukryciu, gdyż przez wiele lat może nie dawać żadnych widocznych objawów.

Osteoporoza to choroba, która prowadzi do łamliwości kości nawet wówczas, gdy pojawi się drobny uraz. Spowodowane jest to między innymi niedoborem witaminy D oraz wapnia. Niestety czynników, które wpływają na rozwój choroby jest znacznie więcej. Wśród nich wyróżnia się także płeć, wiek oraz rasę. Szacuje się, iż na Osteoporozę najbardziej narażona jest rasa biała i żółta. Z badań wynika, iż na tę chorobę w Polsce cierpi mniej więcej 11 % osób. W dużej mierze dotyczy kobiet w trakcie lub po menopauzie, dlatego znajdują się one w grupie ryzyka. Problemem są zaburzenia gospodarki hormonalnej.

Choroba ta polega na zmniejszeniu gęstości kości, wskutek czego częściej dochodzi do ich złamań. Objawami choroby mogą być np. pojawiające się bóle po uprawianiu aktywności fizycznej. Innym symptomem jest wystąpienie złamania mimo drobnego urazu.

W celu wykrycia osteoporozy należy udać się na densytometrię. Jest to badanie, które polega na sprawdzeniu gęstości kości. Warto je wykonać, aby w razie pojawienia się choroby szybko zacząć leczenie i nie dopuścić do złamań. Badanie to jest bezbolesne. Należy pamiętać także o dostarczeniu swojemu organizmowi codziennej dawki witaminy D. Szczególnie zalecana jest suplementacja od października do kwietnia. Aby uchronić się przed Osteoporozą trzeba również wprowadzić do diety produkty zawierające wapń oraz białko, a także zwiększyć aktywność fizyczną. Witamina D dostarczana jest naszemu organizmowi poprzez słońce, dlatego warto codziennie poświęci czas na spacer. Ważne jest również wyeliminowanie używek, które mają negatywny wpływ na nasze kości.