



Krakowskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii
Al. Modrzewiowa 22, 30 - 224 Kraków

Profilaktyka osteoporozy

Program edukacyjny pacjentów
Krakowskiego Centrum Rehabilitacji i Ortopedii
realizowany w ramach systemu jakości -
pod kierunkiem: dr n. med. Jerzego Mirosława Jaworskiego

Opracowanie:
dr n med. Krzysztof Czernicki
dr n med. Jerzy Mirosław Jaworski

Kraków, 2015

Ze względu na wydłużającą się średnią długość życia oraz uwarunkowania cywilizacyjne, profilaktyka osteoporozy stała się tematem wielu opracowań na których oparto poniższe zalecenia.

W profilaktyce najważniejszą rolę odgrywa eliminacja czynników ryzyka (np. używki, spoczynkowy tryb życia), czyli związanych z stylem życia i dietą. Na czynniki niemodyfikalne (czynniki zdeterminowane genetycznie) profilaktyka nie ma istotnego wpływu.

Dzięki identyfikacji czynników ryzyka wyłoniona została grupa osób, którą należy objąć szczególnym postępowaniem profilaktycznym. Do grupy tej należą osoby, które:

- przekroczyły 60 rok życia,
- mają jeden lub więcej czynników ryzyka wystąpienia osteoporozy,
- cierpią na osteopenię (wartość T - score pomiędzy minus 1 a minus 2,5),
- cierpią na przewlekłe choroby układowe ograniczające sprawne poruszanie się,
- po niskoenergetycznym urazie /np. upadek z wysokości własnej/ doznały złamania, zwłaszcza trzonów kręgów, kości przodeniowej, bliższego odcinka kości udowej.
- mają dodatni wywiad rodzinny w kierunku osteoporozy.

Jeżeli wystąpi u Państwa choć jeden lub więcej z czynników ryzyka, niezbędne będzie przeprowadzenie badań przesiewowych w kierunku wykrycia osteoporozy !!!!!!!

Badania powinny obejmować:

- wywiad,
- badanie fizykalne,
- rtg kręgosłupa i klatki piersiowej,
- badania laboratoryjne (OB., stężenie wapnia i fosforu w surowicy krwi, aktywność fosfatazy zasadowej, badanie moczu-wydalanie wapnia),
- badania obrazowe, podstawowym badaniem jest densytometria (DXA i SXA),

Profilaktyka obejmuje modyfikację stylu życia na wszystkich jego poziomach oraz na każdym jego etapie.

Aktywność fizyczna, regularne ćwiczenia fizyczne przynoszą liczne korzyści w każdym wieku (we wczesnym okresie życia przyczyniają się do osiągnięcia większej masy szczytowej kości, co przynosi korzyści w późniejszym okresie życia). Codzienne ćwiczenia fizyczne podnoszą ogólną sprawność ruchową organizmu (złamania powstają najczęściej pod wpływem błahego urazu). Państwa aktywność pobudza tworzenie się kości, natomiast jakiegokolwiek długotrwałe unieruchomienie hamuje ten proces.

Wprowadź w życie aktywność ruchową dostosowaną do Twoich możliwości:

- codzienne spacerowanie, najlepsze efekty daje spacer trwający co najmniej godzinę dziennie,
- ćwiczenia siłowe, tenis (intensyfikacja pracy mięśni kończyn dolnych oraz obręczy biodrowej),
- ćwiczenia izometryczne (czynne wzmocnienie mięśni grzbietu),
- ćwiczenia rozciągające (zwiększające sprawność),
- ćwiczenia z obciążeniem (wchodzenie po schodach, marsz po równej powierzchni).
- ćwiczenia korygujące postawę ciała (wyprostne, rozluźniające),
- ćwiczenia równoważne, koordynacyjne w celu przeciwdziałania upadkom.

Niekorzystny wpływ używek.

- palenie papierosów powoduje zmniejszone wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego, oraz przyczynia się do wystąpienia wcześniejszej menopauzy i andropauzy,
- nadużywanie alkoholu przyczynia się do nieprawidłowej przemiany witaminy D w organizmie,
- zwiększona podaż leków z niektórych grup farmakologicznych powoduje nadmierną resorpcję wapnia z organizmu.

Właściwe odżywianie jest bardzo ważnym elementem w uzyskaniu jak największej szczytowej masy kostnej, jak i najmniejszej jej utraty w okresie późnej starości.

Witamina D. Codzienne zapotrzebowanie na witaminę D zapewnia codzienna ekspozycja na światło słoneczne / co w naszej strefie geograficznej nie jest możliwe. Aktywne metabolity witaminy D korzystnie działają na stan napięcia układu mięśniowego, a także zmniejszają zagrożenie upadkiem. Zalecane dzienne spożycie witaminy D w diecie wynosi:

- noworodki 400IU/ dobę
- dzieci 600IU/ dobę
- młodzież dorastająca 600IU/ dobę
- dorośli 400IU/ dobę
- ludzie starsi 600IU/ dobę

**Pamiętaj, iż sama witamina D,
bez suplementacji wapnia nie zapobiega ubytkowi masy kostnej.**

Wapń wpływa na prawidłową mineralizację oraz wzrost kości w zależności od płci, stanu zdrowia i wieku (91% ostatecznej masy kostnej kształtuje się przed 17 rokiem życia) Dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia w diecie wynosi:

- noworodki 60 mg/ kg
- dzieci 800 mg/ dobę
- młodzież dorastająca 1200 mg/ dobę
- dorośli 1000 mg/ dobę
- ludzie starsi 1500 mg/ dobę

Konieczne jest również dostarczenie organizmowi w diecie prawidłowej ilości białka, witamin A, B₆, C i K a także fluoru, cynku, chloru, magnezu i potasu.

Leczenie farmakologiczne, lekarz dobiera indywidualny zestaw leków dostosowany do Twoich potrzeb.

- hormonalna terapia zastępcza (HTZ) u kobiet,
- kalcytonina,
- bisfosfoniany,

- subiektywne modulatory receptorów estrogenowych (SERM),
- fluorki,
- steroidy anaboliczne,
- parathormon,
- fosforany nieorganiczne,
- androgeny u mężczyzn,
- tiazidy (leki moczopędne).

Profilaktyka życia codziennego ludzi należących do grupy zwiększonego ryzyka. Ze względu na późną wykrywalność tego schorzenia pierwszym objawem osteoporozy najczęściej są złamania, dlatego największy nacisk w profilaktyce kładzie się na zapobieganie upadkom.

Unikanie sytuacji prowadzących do upadku:

- zlikwidowanie przedmiotów, o które łatwo się potknąć (kable, progi, dywany),
- pozostawianie na noc oświetlenia, umożliwiającego przemieszczanie się po mieszkaniu,
- odpowiednie przystosowanie łazienki do bezpiecznego korzystania (maty antypoślizgowe, uchwyty na ścianach, drążki o chropowatej powierzchni, podwyższony sedes),
- starannie dobrane obuwie (ciepłe, łatwe do założenia, dopasowane, stabilizujące kostkę, wygodne z podeszwą antypoślizgową),
- wspomaganie poruszania się (balkoniki, trójnogi, laski, podpórki),
- zapobieganie nagłego spadku ciśnienia po nagłej zmianie pozycji (wolne przyjmowanie pozycji pionowej),
- unikanie wychodzenia podczas gołoległości, a także asekuracja przez inną osobę w razie konieczności wyjścia,
- korzystanie z poręczy przy poruszaniu się po schodach,
- właściwe podnoszenie ciężarów.