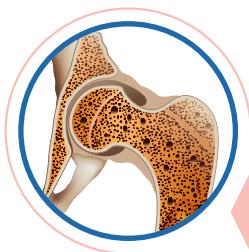


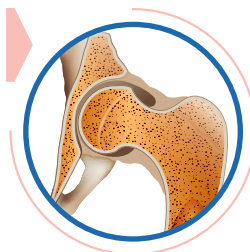
Osteoporoza
jest groźniejsza niż myślisz!

Nie musisz łamać sobie życia!

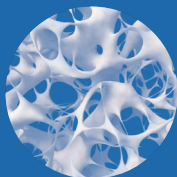
Osteoporoza to choroba,
która niszczy kości
i powoduje ich kruchość.
Kość zniszczona
osteoporozą może się
niespodziewanie złamać,
nawet bez istotnej
przyczyny.



Tak wygląda
w przekroju **kość
zdrowa**



Tak wygląda
w przekroju
kość z osteoporozą

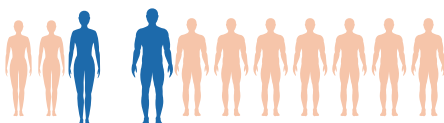


Masz
skończone **50 lat?**

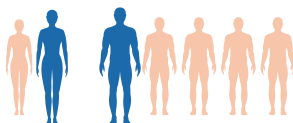
Możesz już mieć
osteoporozę,
tylko o tym nie wiesz.
Nawet jeśli jesteś
mężczyzną.

W Polsce żyje ok. **2,3 miliona** kobiet
i ok. **0,5 miliona** mężczyzn – łącznie
to prawie **3 mln osób z osteoporozą**.

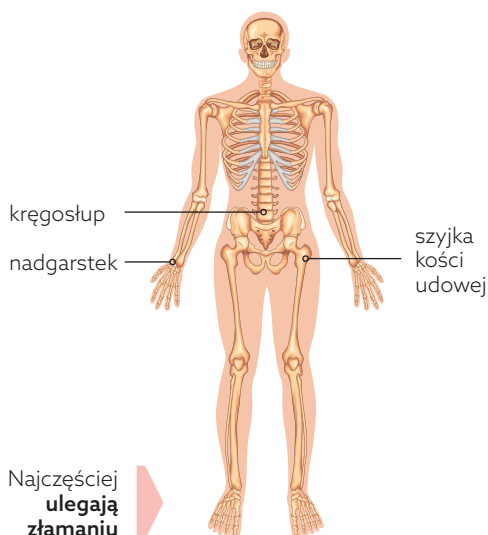
W Polsce przybywa rocznie
167 tysięcy złamań
z powodu osteoporozy,
90 procent z nich nie jest diagnozowana.



1 na 3 kobiety i 1 na 8 mężczyzn
zachoruje na osteoporozę



1 na 2 kobiety oraz 1 na 5 mężczyzn
w wieku powyżej 50 lat dozna złamania
z powodu osteoporozy w którymś
momencie swojego życia.



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

Konsekwencje złamań z powodu osteoporozy to niepełnosprawność, brak samodzielności, a czasami nawet śmierć.

Sprawdź stan swoich kości!

Osteoporozę można wykryć za pomocą tzw. badania densytometrycznego czyli badania gęstości kości.

Badanie nie jest bolesne ani szkodliwe.

Można je wykonać w poradniach osteoporozy ze skierowaniem od lekarza pierwszego kontaktu.

Sprawdź czy nie grozi Ci złamanie kości z powodu osteoporozy!

Możesz także samodzielnie sprawdzić czy grozi Ci złamanie kości z powodu osteoporozy w ciągu najbliższych 10 lat, używając kalkulatora złamań FRAX.

Wejdź na stronę www.osteoporoza.pl, kliknij **kalkulator złamań** i wypełnij ankietę zgodnie z instrukcją. Kalkulator poda Ci liczbę, która stanowi informację o Twoim prawdopodobieństwie złamania.

Jeżeli ta liczba jest **równa lub większa od 10**, to ryzyko, że grozi Ci złamanie kości z powodu osteoporozy w ciągu najbliższych 10 lat, jest duże.

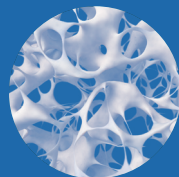
Pamiętaj, że osteoporozy **NIE MOŻNA WYLECZYĆ tylko suplementami diety kupowanymi bez recepty**. Przepisane przez lekarza leki trzeba zażywać regularnie, zgodnie z zaleceniami, inaczej nie będą skuteczne.

Jeżeli:

- już miałeś/miałaś złamanie kości bez istotnego urazu (np. tylko upadłaś/eś)
- Twoja matka lub ojciec przebyli 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!

- Co trzeba zrobić, jeśli wynik kalkulatora FRAX jest równy lub większy od 10?



- Należy zgłosić się z tą informacją do lekarza pierwszego kontaktu i prosić o kontynuację diagnostyki w kierunku osteoporozy. W zależności od jej wyniku zostanie wdrożone leczenie.

Jak można zapobiec osteoporozie?

W zapobieganiu osteoporozie najważniejszy jest sposób odżywiania z wysoką zawartością wapnia, witaminy D i białka, a także aktywność fizyczna, unikanie alkoholu i palenia papierosów.

W naszej szerokości geograficznej wskazane jest – po konsultacji z lekarzem – spożywanie dodatkowo witaminy D3.