



**CICHY
ZŁODZIEJ
KOŚCI**

BEZPŁATNE BADANIE KOŚCI

OSTEOPOROZA

**Kobiety
w wieku 50+**
bez dodatkowych
czynników ryzyka

**Kobiety
w wieku 40-49 lat**
z co najmniej jednym
dodatkowym czynnikiem
ryzyka złamania
osteoporotycznego

**Mężczyźni
w wieku 65+**
bez dodatkowych
czynników ryzyka

**Mężczyźni
w wieku 50-64 lat**
z co najmniej jednym
dodatkowym czynnikiem
ryzyka złamania
osteoporotycznego

nie czekaj!
zadzwoń i umów się już teraz

+48 800 805 100

lub

+48 690 353 849



Osteoporoza

to choroba, w której **kość traci swoją strukturę od środka**. Z zewnątrz wygląda normalnie, ale w środku przypomina coraz bardziej porowatą gąbkę. Efekt jest prosty: **kości stają się kruche i podatne na złamania**, nawet przy codziennych czynnościach jak schylenie się czy podniesienie zakupów. **Osteoporoza najczęściej dotyczy kręgosłupa, bioder i nadgarstków.**

Badania i wczesne wykrycie

Osteoporoza długo nie daje objawów, rozwija się „po cichu”

Pierwszym sygnałem bywa dopiero złamanie, często poważne

Wczesne wykrycie pozwala zatrzymać proces i uniknąć powikłań

Badanie densytometryczne trwa kilka minut i jest bezbolesne

Szybka diagnoza to realna szansa na utrzymanie sprawności na lata

Regularne badania pomagają ocenić stan kości i poziom ryzyka

Nie zwlekaj. Sprawdź swoje kości, i zacznij odpowiednie leczenie.

Leczenie osteoporozy obejmuje farmakoterapię, odpowiednią dietę, suplementację wapnia i witaminy D oraz aktywność fizyczną. Jego celem jest wzmocnienie kości i zmniejszenie ryzyka złamań. Wczesne rozpoczęcie terapii pomaga spowolnić rozwój choroby, zachować sprawność i dłużej cieszyć się samodzielnością. Regularne badania pozwalają monitorować skuteczność leczenia.

Rozwój choroby

Brak reakcji ma swoją cenę. Kość stopniowo traci gęstość, a ryzyko złamań rośnie z roku na rok. Zaczyna się niewinnie, od mikrouszkodzeń kręgow, które powodują ból pleców i obniżenie wzrostu. Później pojawiają się poważniejsze złamania, zwłaszcza szyjki kości udowej, które często kończą się operacją i długą rehabilitacją. W praktyce oznacza to utratę samodzielności i konieczność pomocy ze strony innych.





Jak zapobiegać osteoporozie?

Zapobieganie osteoporozie opiera się na zdrowym stylu życia. Warto dbać o regularną aktywność fizyczną, dietę bogatą w wapń oraz odpowiedni poziom witaminy D. Dla zdrowia kości zaleca się także ograniczenie alkoholu i rezygnację z palenia tytoniu. **Ważnym elementem profilaktyki są również regularne badania kontrolne, szczególnie po 40 roku życia.**

Jak zapobiegać upadkom?

Aby **zmniejszyć ryzyko upadków**, warto regularnie podejmować aktywność fizyczną, nosić stabilne obuwie oraz usunąć z otoczenia przeszkody mogące powodować potknięcia. Ważne jest także odpowiednie oświetlenie pomieszczeń, regularna kontrola wzroku i słuchu oraz konsultacja z lekarzem w przypadku leków wywołujących zawroty głowy lub zaburzenia równowagi.



**10-letnie
ryzyko
złamania**

FRAX – ocena ryzyka złamania

FRAX to narzędzie służące do **oceny ryzyka złamania osteoporotycznego w ciągu najbliższych 10 lat**. Uwzględnia najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie kości, takie jak wiek, płeć czy przebyte złamania.

Pomaga wcześniej wykryć zwiększone ryzyko osteoporozy i podjąć działania chroniące kości.

Twarde statystyki

Osteoporoza dotyczy milionów osób, ale wciąż jest bagatelizowana. W Polsce zmaga się z nią około 2,1 mln osób, z czego większość to kobiety po menopauzie. Co trzecia kobieta po 50 roku życia dozna złamania osteoporotycznego.

Dla porównania: ryzyko takiego złamania jest większe niż łączne ryzyko raka piersi, jajnika i macicy. Jest to moment, w którym warto się zatrzymać, bo ignorowanie tego tematu to świadome granie o własną sprawność.

OSTEOPOROZA TO NIE WYROK

