

20 października Światowym Dniem Osteoporozy – choroby prowadzącej do poważnych złamań (głównie kości udowej i kręgów kręgosłupa), wynikających z łamliwości kości.

Encyklopedia internetowa Wikipedia podaje: osteoporoza ([łac.](#) *osteoporosis*, dawna nazwa *zrzaszotnienie kości*

) - stan chorobowy charakteryzujący się postępującym ubytkiem masy kostnej, osłabieniem struktury przestrzennej

[kości](#)

oraz zwiększoną podatnością na

[złamania](#)

. Osteoporoza występuje najczęściej u kobiet po

[menopauzie](#)

(osteoporoza pomenopauzalna). Dane statystyczne podają, że w Europie co 30 sekund dochodzi do złamania z powodu osteoporozy. Po 50 roku życia schorzenie występuje u co 3 kobiety i co 8 mężczyzny. Dotyka głównie osób starszych.

Należy pamiętać, że choroba ta rozwija się bez objawów, przez wiele lat. Najczęściej o jej istnieniu osoba dowiaduje się w momencie złamania kości. Do czynników sprzyjających rozwojowi osteoporozy można zaliczyć: uwarunkowania genetyczne, nieodpowiednia dieta, nadwaga lub szczupła budowa ciała, przyjmowanie niektórych leków, spożywania w nadmiernych ilościach kawy i alkoholu, palenie papierosów, siedzący tryb życia, inne choroby.

Światowy Dzień Osteoporozy jest okazją, aby przypomnieć, że w przypadku osteoporozy najważniejsza jest profilaktyka oraz przeprowadzanie kontrolnych badań densytometrycznych (badań gęstości mineralnej kości). Profilaktyka polega na prawidłowym odżywianiu czyli w tym przypadku – spożywaniu artykułów spożywczych bogatych w wapno, białko i witaminę D oraz prowadzeniu umiarkowanej aktywności fizycznej. Dbajmy o zdrowe kości przez całe życie.

Źródło: Wikipedia