

BEZPŁATNE BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI!



Szyjka kości
udowej

LUB



kręgosłup
lędźwiowy

Zapisz się telefonicznie

56 666 66 67

NPS-PL-01142-04-2026

• *Kiedy?*

26. 08.2026
9⁰⁰ - 16⁰⁰

• *Gdzie?*

PRZYCHODNIA LEKARZA RODZINNEGO
W ŚMIGLU Sp. z o.o.
64-030 Śmigiel, ul. Dr. Skarżyńskiego 6
tel. 655180299, tel./fax 655180013
GABINET LEKARZA OGÓLNEGO
K.RES.: 000000263355, V01, VII001, VIII0010
NIP 6981863760, REG. 524973984
NFZ 150012547/0113/0006/27/30/471

teva

Jak chronić kości przed osteoporozą?

Osteoporoza przez lata rozwija się bezobjawowo. Kości stopniowo tracą gęstość i wytrzymałość, a pierwszym objawem choroby może być złamanie po niewielkim urazie. W Polsce choroba dotyczy ponad 2 milionów osób i stanowi jedną z głównych przyczyn utraty samodzielności u seniorów¹⁰.

Dobra wiadomość: na zdrowie kości można wpływać przez całe życie.

Co to jest osteoporoza?

Osteoporoza to choroba układu szkieletowego, w której dochodzi do zmniejszenia masy kostnej i zaburzenia mikroarchitektury kości, co prowadzi do zwiększonej łamliwości. Z wiekiem proces resorpcji zaczyna przeważać nad odbudową kości, a po menopauzie utrata masy kostnej wyraźnie przyspiesza¹.

Kto jest szczególnie narażony?

- kobiety po menopauzie
- mężczyźni po 70. roku życia⁵
- osoby, u których osteoporoza występowała w rodzinie
- osoby o niskiej masie ciała
- osoby prowadzące mało aktywny tryb życia
- osoby palące tytoń lub nadużywające alkoholu
- pacjenci z chorobami przewlekłymi, np. tarczycy, układu pokarmowego
- osoby długotrwale stosujące niektóre leki, zwłaszcza glikokortykosteroidy¹

Dlaczego osteoporoza jest groźna?

Złamania osteoporotyczne mogą prowadzić do bólu, deformacji sylwetki, utraty sprawności i samodzielności. Złamanie bliższego końca kości udowej wiąże się z wysokim ryzykiem powikłań i zgonu w pierwszym roku po urazie¹⁰.

Trzy filary profilaktyki zdrowych kości

1. Dieta wspierająca kości

Odpowiednia podaż wapnia, witaminy D i białka jest kluczowa dla mineralizacji i wytrzymałości kości.

- Dobrymi **źródłami wapnia** są produkty mleczne, ryby z ości (np. sardynki, szproty), tofu, zielone warzywa liściaste oraz orzechy.
- **Białko wspierające zdrowie kości i mięśni** znajdziemy w chudym mięsie, rybach, jajach, nabiale, roślinach strączkowych, tofu, orzechach i nasionach^{7,8}.

Czy wiesz, że...

W codziennej profilaktyce osteoporozy zaleca się dostarczanie co najmniej 1200 mg wapnia dziennie oraz minimum 800-1000 j.m. witaminy D na dobę (u dorosłych w okresie niedostatecznej syntezy skórnej)².

2. Ruch – naturalny bodziec dla kości

Aktywność fizyczna pobudza przebudowę tkanki kostnej, wzmacnia mięśnie oraz poprawia równowagę³, co zmniejsza ryzyko upadków i złamań.

Najkorzystniejsze są:

- **ćwiczenia obciążeniowe** – szybki marsz, taniec, wchodzenie po schodach³
- **ćwiczenia siłowe** – trening z ciężarem własnego ciała, gumami oporowymi lub hantlami³
- **ćwiczenia równoważne i koordynacyjne** – stanie na jednej nodze, tai-chi³
- **trening wieloskładnikowy łączący siłę z równowagą** (bez zginania i rotacji tułowia przy osteoporozie)³

Regularny ruch pomaga utrzymać gęstość kości, poprawia sprawność i zmniejsza ryzyko upadków.

3. Eliminacja czynników ryzyka

Utratę masy kostnej przyspiesza m.in. palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu, niedożywienie⁶.

Kiedy warto się zbadać?

- **po 50. roku życia** warto porozmawiać z lekarzem o ryzyku osteoporozy
- **ocena ryzyka złamań** może być wykonana przy użyciu narzędzia FRAX¹²
- badaniem potwierdzającym **osteoporozę** jest **densytometria DXA** – szybkie i bezbolesne badanie gęstości kości²
- **badanie zaleca się kobietom ≥65. r.ż., mężczyznom ≥70. r.ż. oraz wcześniej u osób z czynnikami ryzyka⁹**

Nie czekaj na złamanie. Wczesna profilaktyka i diagnostyka zmniejszają ryzyko złamań i utraty samodzielności w starszym wieku.

Opracowano na podstawie:

¹ Sozen T., Özçelik L., Başaran N.C., An overview and management of osteoporosis, European Journal of Rheumatology, 2016.

² Giuszko P. i wsp., Zalecenia postępowania diagnostycznego i leczniczego w osteoporozie w Polsce. Aktualizacja 2022, Endokrynologia Polska.

³ Benedetti M.G. i wsp., The effectiveness of physical exercise on bone density in osteoporotic patients, BioMed Research International, 2018.

⁴ Kanis J.A. i wsp., SCOPE 2021: a new scorecard for osteoporosis in Europe.

⁵ Armstrong C., ACP Guidelines on Screening for Osteoporosis in Men, American Family Physician.

⁶ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/fragility-fractures> [dostęp: 03.2026].

⁷ Polski Portal Osteoporozy, Dieta w osteoporozie, oprac. Czerwinski E., Topolska K.

⁸ Rychlik E. i wsp., Normy żywienia dla populacji Polski, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Państwowy Instytut Badawczy, 2024.

⁹ Harris K. i wsp., Osteoporosis: Common Questions and Answers, American Family Physician, 2023.

¹⁰ Narodowy Fundusz Zdrowia, NFZ o zdrowiu. Osteoporoza, Warszawa 2019.