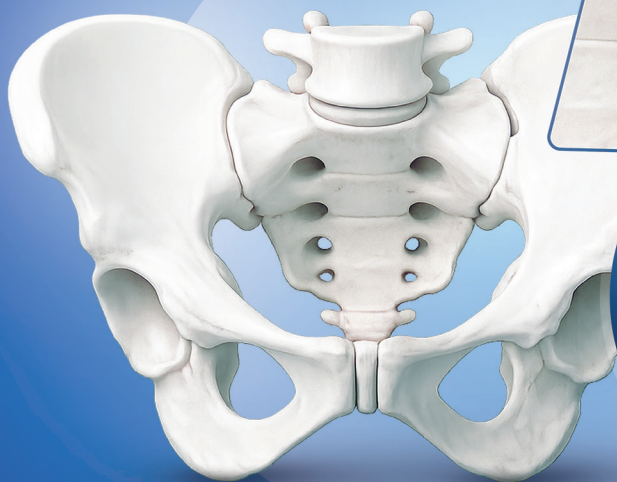




GMINA  
ZWIERZYN



COGITO  
MED



CICHY  
ZŁODZIEJ  
KOŚCI

# OSTEOPOROZA

## CHOROBA

Czym jest osteoporoza?

## BADANIA

Jak badać osteoporozę?

## PROFILAKTYKA

Dlaczego profilaktyka jest kluczowa?

**nie czekaj!**

zadzwoń i umów się już teraz



**800 805 100**

Program „Profilaktyka i wczesne wykrywanie osteoporozy wśród mieszkańców Gminy Zwierzyn na lata 2026-2028” finansowany ze środków Gminy Zwierzyn.



## 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. 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

## Rozwój choroby

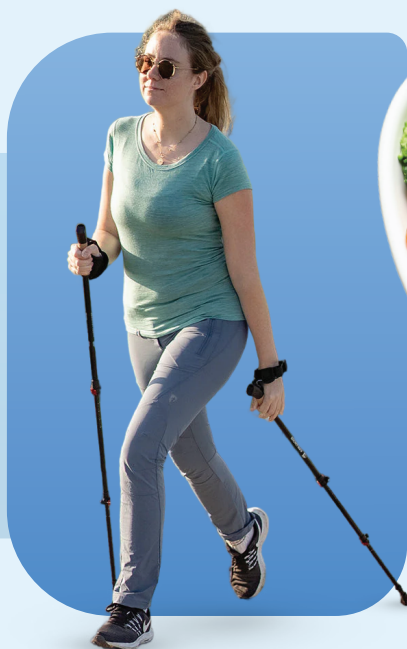
Brak reakcji ma swoją cenę. Kość stopniowo traci gęstość, a ryzyko złamań rośnie z roku na rok. Zaczyna się niewinnie, od mikrouszkodzeń kręgow, które powodują ból pleców i obniżenie wzrostu.

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?

1. Codzienna aktywność: spacer, nordic walking, ćwiczenia oporowe.
2. Dieta bogata w wapń: nabiał, zielone warzywa, migdały.
3. Witamina D: ekspozycja na słońce lub suplementacja (po konsultacji).
4. Ograniczenie używek: alkohol i papierosy przyspieszają utratę masy kostnej.
5. Regularne badania kontrolne, zwłaszcza po 40 roku życia.



## Twarde statystyki

**Osteoporoza** dotyczy milionów osób, ale wciąż jest bagatelizowana. W Polsce zmagają 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. I to jest moment, w którym warto się zatrzymać, bo ignorowanie tego tematu to świadome granie o własną sprawność.

**OSTEOPOROZA  
TO NIE WYROK**