

www.worldosteoporosisday.org

CÂND UN STRĂNUT ÎȚI POATE RUPE OASELE

ASTA ESTE OSTEOPOROZA

Ghid compact pentru osteoporoză, prevenirea
și tratamentul acesteia

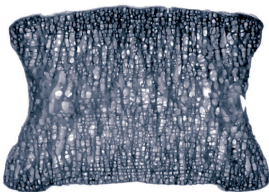


Ziua Mondială a Osteoporozei
Octombrie20

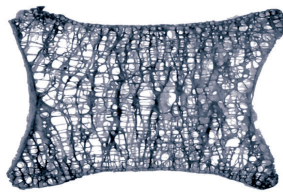
ASTA ESTE OSTEOPOROZA

- ▶ **Osteoporoză** este o boală care afectează oasele, făcându-le să devină poroase, slabe și fragile. Rezultatul: un risc mai mare de oase rupte, cunoscut sub numele de fracturi de fragilitate.
- ▶ **Osteoporoză** este „invizibilă” – există fără semne sau simptome evidente, până când se rupe un os. La persoanele cu osteoporoză, acest lucru se poate întâmpla după o cădere minoră de la propria înălțime, o denivelare, o mișcare bruscă sau după aplecare sau ridicare.
- ▶ **Fracturile asociate osteoporozei** sunt cel mai probabil să apară la nivelul șoldului, coloanei vertebrale, încheietura mâinii sau în partea superioară a brațului, dar și alte oase se pot rupe. Un os rupt duce la altul, de aceea este importantă diagnosticarea și tratarea bolii cât mai curând posibil.
- ▶ **În întreaga lume, fracturile asociate osteoporozei** afectează una din trei femei și unul din cinci bărbați în vârstă de 50 de ani sau mai mult.

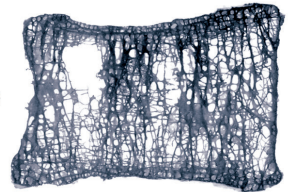
OS NORMAL



OS OSTEOPENIC



OS OSTEOPOROTIC



O AFECȚIUNE CU URMĂRI GRAVE

Deși în sine osteoporoza este nedureroasă, fracturile de fragilitate pe care le provoacă pot avea consecințe grave, care pot schimba viața.

IATĂ DOAR CÂTEVA FAPTE



Când osteoporoza afectează oasele coloanei vertebrale, **deseori duce la durere, scădere în înălțime și o postură aplescată sau cocoșată.**



Durerea și mobilitatea limitată duc la **pierderea calității vieții, dependența de îngrijitori, incapacitatea de a îndeplini sarcinile și activitățile zilnice** și sentimentul de izolare sau depresie.



Invaliditatea datorată osteoporozei este comparabilă sau mai mare decât dizabilitatea cauzată de multe boli comune. La persoanele care încă lucrează, fracturile duc la **pierderea unui număr semnificativ de zile de lucru**, mai ales în unele profesii, pot îngreuna continuarea muncii pentru mulți.



În anul de după o fractură de șold, 33% dintre pacienți sunt total dependenți sau într-un azil de bătrâni și până la **20-24% dintre pacienți** mor în primul an după fractură.



O singură fractură crește foarte mult riscul de fracturi ulterioare, care pot duce la o cascadă de noi fracturi și la apariția unei spirale a durerii și dizabilității.

PUTEȚI FI LA RISC ?

Persoanele cu vârsta peste 60 de ani prezintă un risc mai mare pentru osteoporoză decât persoanele mai tinere. Cu toate acestea, este posibil să aveți osteoporoză la o vârstă mai fragedă. La femei, menopauza semnalează începutul pierderii rapide a densității osoase, de aceea toate femeile trebuie să acorde o atenție deosebită sănătății lor osoase, de la o vârstă mai fragedă.

Deoarece osteoporoza nu are simptome evidente, este important să discutați cu medicul dumneavoastră despre sănătatea oaselor, dacă există factori de risc. Factorii de risc obișnuiți pentru osteoporoză și fracturi de fragilitate includ:



O fractură după vârsta de 50 de ani



Scăderea în înălțime cu 4 cm sau mai mult, aplecat de spate



Menopauza precoce



Subponderal
(indicele de masă corporală sub 19)



Condiții medicale asociate cu osteoporoza, cum ar fi artrita reumatoidă, diabetul, cancerul de sân sau de prostată sau anumite boli digestive



Medicamente asociate osteoporozei, cum ar fi utilizarea zilnică, pe termen lung a glucocorticoizilor (steroizi)



Istoric parental de fractură de șold sau osteoporoză



Aport scăzut de calciu, evitarea soarelui



Stil de viață sedentar
(activitate fizică redusă)



Fumatul și/sau consumul excesiv de alcool

EVALUAREA RISCULUI DE OSTEOPOROZĂ

Pentru a afla mai mult despre factorii de risc pentru osteoporoză și pentru a verifica dacă există riscuri pentru dvs., efectuați Evaluarea Riscului De Osteoporoză riskcheck.osteoporosis.foundation

DIAGNOSTICUL OSTEOPOROZEI

Aprecierea sănătății osoase va include de obicei o evaluare a riscului de fractură (cum ar fi FRAX®) pentru a determina dacă aveți factori de risc. Pe baza vârstei sau a nivelului de risc, medicul dumneavoastră poate decide de asemenea, dacă trebui să vă faceți un test de densitate minerală osoasă (DMO).

Pentru a determina DMO, tehnica cea mai recomandată este cunoscută sub numele de DXA (absorbțimetrie cu energie duală cu raze X). Această scanare rapidă, neinvazivă, cu radiații scăzute măsoară densitatea osoasă la nivelul șoldului și coloanei vertebrale. Rezultatele sunt exprimate ca „scor T” și indică decalajul (deviația standard, SD) a persoanei testate față de populația normală sănătoasă.

Stare	DMO (densitatea minerală osoasă)
Normal	Scor T de -1 SD sau mai mult
Osteopenia	Scor T mai mic de -1 SD și mai mare de -2,5 SD
OSTEOPOROZĂ	Scor T de -2,5 SD sau mai mic
Osteoporoză severă	Scor T de -2,5 SD sau mai mic și prezența a cel puțin unei fracturi de fragilitate

Osteopenia înseamnă că densitatea minerală osoasă este mai mică decât în mod normal însă nu orice persoană diagnosticată cu osteopenie va dezvolta osteoporoză. Dacă rezultatele testului DMO arată fie osteopenie, fie osteoporoză, atunci aveți un risc crescut de fracturi.



OSTEOPOROZA POATE FI TRATATĂ

La pacienții cu risc crescut de fracturi, tratamentele medicamentoase sunt necesare pentru a reduce eficient acest risc din cauza osteoporozei.

În prezent există o varietate mai mare de opțiuni terapeutice pentru osteoporoză decât oricând. Tipul de tratament care vi se prescrie va depinde de profilul dumneavoastră de risc individual.

S-a demonstrat că tratamentele **reduc riscul de fractură de șold** cu până la **40%**, **pe cel al fracturilor vertebrale cu 30-70%** și cu unele medicamente, riscul de **fracturi non-vertebrale cu 30-40%**.

De asemenea, medicul dumneavoastră vă poate recomanda **suplimentarea aportului de calciu și vitamina D** pentru a vă asigura un nivel suficient din acești nutrienți importanți. Exercițiile cu propria greutate și cele pentru întărirea musculaturii pot fi recomandate pentru menținerea structurii osoase, creșterii forței musculare și îmbunătățirea echilibrului. De asemenea, este important să luați în considerare modul în care vă asigurați domiciliul pentru a reduce riscul de cădere.

Ca toate medicamentele, cele pentru osteoporoză pot funcționa numai dacă sunt administrate conform recomandărilor. Dacă aveți îngrijorări, nu întrerupeți tratamentul fără a discuta cu medicul dumneavoastră despre alternative.

SFATURI DE REȚINUT

- ▶ Dacă descoperiți că ați putea fi la risc, solicitați o evaluare a sănătății osoase, care poate include o scanare DXA.
- ▶ Dacă aveți fracturi osoase după vârsta de 50 de ani, în urma unei căderi minore, acesta poate fi un semn de osteoporoză. Vizitați-vă medicul!
- ▶ Tratamentele pentru osteoporoză pot fi foarte eficiente, ajutându-vă să mențineți o viață activă și independentă.
- ▶ Tratamentele sunt eficiente numai dacă sunt administrate conform recomandărilor. Dacă aveți îngrijorări, nu întrerupeți medicația fără a discuta cu medicul dumneavoastră despre alte opțiuni.

DUCEȚI UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS PENTRU OASE

Pe lângă tratamentul pentru protecția eficientă împotriva fracturilor, persoanele cu osteoporoză (și de fapt oricine, de orice vârstă!) ar trebui să urmeze aceste sfaturi pentru un stil de viață favorabil sănătății oaselor:

- ▶ **EVITAȚI FUMATUL ȘI CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL**



- ▶ **ASIGURAȚI-VĂ O DIETĂ HRĂNITOARE, ECHILIBRATĂ** care să includă suficient calciu și proteine



- ▶ **ACTIVITATE FIZICĂ**
- urmăriți să faceți exerciții timp de 30-40 de minute, de trei până la patru ori pe săptămână, exerciții cu propria greutate și de rezistență



- ▶ **PETRECEȚI MAI MULT TIMP ÎN AER LIBER** pentru a vă asigura că obțineți suficientă vitamina D sau luați suplimente, dacă este necesar



5 ÎNTREBĂRI ADRESATE MEDICULUI

1. Am factori de risc pentru osteoporoza? (*inclusiv afecțiuni medicale sau medicamente care provoacă pierderi osoase*)
2. Am nevoie de un test de densitate minerală osoasă (DMO)?
3. *Dacă aveți un test DMO: Ce înseamnă rezultatele și am nevoie de medicamente pentru a-mi proteja oasele?*
4. Cum pot obține suficient calciu și vitamina D?
5. Ce fel de exerciții ar trebui să fac pentru a-mi întări oasele și mușchii?



Viziunea noastră este o lume fără fracturi de fragilitate în care mobilitatea sănătoasă este o realitate pentru toți.






AFLAȚI MAI MULTE

Aflați ce resurse sunt disponibile pentru a vă ajuta pe dvs., familia și prietenii să rămâneți sănătoși.

- ▶ Contactați societatea locală de osteoporoză. O listă este disponibilă la www.osteoporosis.foundation
- ▶ Luați legătura și alăturați-vă unui grup de sprijin pentru pacienți, din cadrul comunității dvs
- ▶ Vizitați site-ul IOF www.osteoporosis.foundation pentru a afla mai multe despre osteoporoză

ARĂTAȚI-VĂ SPRIJINUL PENTRU PREVENIREA OSTEOPOROZEI LA NIVEL GLOBAL

- ▶ Luați parte la **Ziua Mondială a Osteoporozei** pe 20 octombrie a fiecărui an www.worldosteoporosisday.org
- ▶ Semnează **Carta globală a pacientului IOF** pentru a-ți arăta sprijinul pentru drepturile pacienților la www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- ▶ Alăturați-vă sau donați societății locale de osteoporoză

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2019 **Fundația Internațională pentru Osteoporoză**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Elveția • T +41 22 994 01 00

info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

Ziua Mondială a Osteoporozei este susținută de o bursă educațională nerestricționată de la

